• Farida Mulyaningsih • Yudanto
• Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

BUKU SEKOLAH ELEKTRONIK
bse

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas IV SD/MI



IV

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

IV
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI
• Farida Mulyaningsih • Yudanto
• Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

• Farida Mulyaningsih • Yudanto
• Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas IV SD/MI



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas IV SD/MI

Disusun oleh:
- Farida Mulyaningsih
- Erwin Setyo Kriswanto
- Yudanto
- Herkamaya Jatmika

Editor:
- Fitriani Lestari H.
- Retno Hastuti

Ilustrator:
- D. Wisnu Kinardi
- Dewi Isnaeni

Desainer kover:
- R. Prastyanto

Perwajahan:
- Nugroho Y.
- Aprilina Catur P.
- Rahayu Kusuma

372.8
Pen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Farida Mulyaningsih...[et al.]; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 138 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 137
Indeks
Untuk kelas IV SD/MI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-059-7 (jil. 4g)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Fitriani Lestari H. III. Retno Susanti IV. D. Wisnu Kinardi
V. Dewi Isnaeni

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional dari Penerbit PT Intan Pariwara

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Jasmani yang Sehat dan Manusia Bermutu

Aktivitas belajar menuntut tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kesegaran dan kebugaran tersebut, aktivitasmu akan menjadi lembek, kurang bersemangat, bahkan menjadi lesu dan loyo. Mungkin inilah mengapa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Ingat, sebuah pepatah Romawi kuno mengatakan "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" (*men sana in corporesano*).

Harus diakui dalam aktivitas belajar kamu harus mempersiapkan dan menyusun tenaga seoptimal mungkin. Kegiatan belajar memang lebih cenderung sebagai aktivitas otak. Padahal, aktivitas otak itu justru lebih cepat dan banyak menguras tenaga. Nah, sekali lagi, dari sinilah kamu dituntut untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmani sebagai pengimbang aktivitas-aktivitas belajarmu. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang lebih baik akan memiliki kemampuan lebih pula dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya.

Bagaimana upaya yang kamu tempuh untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmanimu? Jawaban atas pertanyaan ini akan mengantarkanmu pada pentingnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi pendidikan secara keseluruhan. Bahwa melalui mata pelajaran ini kamu akan dilatih berbagai aktivitas jasmani yang bermanfaat, terarah, juga sesuai kaidah. Inilah yang mendasari tujuan penulisan buku ini.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah melibatkanmu secara langsung dengan berbagai aktivitas fisik seperti permainan, gerak dasar olahraga, aktivitas senam, aktivitas di air, pengenalan terhadap lingkungan alam, juga budaya hidup sehat. Semuanya dikemas dengan tetap mengembangkan nilai sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. Dengan demikian, selain bugar dan sehat, kamu juga selalu memiliki sikap yang positif.

Akhirnya, tidak ada gading yang tidak retak. Kami telah berusaha sepenuh hati dalam melakukan penyusun buku ini. Akan tetapi, mungkin saja masih ada beberapa kekurangan di sana sini. Dengan segala kerendahan hati, kami sangat mengharapkan berbagai masukan baik itu saran maupun kritik. Mudah-mudahan buku ini memberi banyak manfaat.

Klaten, Januari 2009
Penulis

Tentang Buku Ini

Hai, teman-teman. Buku ini akan mengajakmu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menyenangkan. Tubuhmu pun akan menjadi sehat dan kuat. Agar lebih mudah mempelajarinya, yuk perhatikan bagian-bagian dalam buku ini.



Pembangkit Motivasi
Bagian ini menggambarkan hal yang akan kamu pelajari dan uraian tentang apa yang kamu capai setelah mempelajari bab ini.



Kata Kunci

Bagian ini berisi kata kunci. Kata kunci tentang apa yang dipelajari dalam setiap babnya.



Peta Konsep

Bagian ini berupa bagan yang berisi konsep-konsep yang akan dibahas dalam bab. Dengan membacanya, kamu tahu materi yang akan dipaparkan.



Ayo, Lakukan!

Pada bagian ini mengajakmu berlatih. Agar pengetahuanmu dan keterampilan motorikmu berkembang.

Pojok Info

Di sini kamu akan mendapat tambahan pengetahuan. Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.



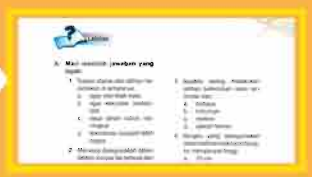


Rangkuman

Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab.
Untuk memudahkanmu memahami seluruh isi bab.

Latihan

Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab.
Kerjakanlah soal-soal ini untuk mengukur
kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektifmu.



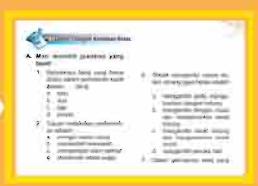


Latihan Ulangan Semester

Bagian ini mengajakmu berlatih soal untuk persiapan
ulangan semester.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

Untuk persiapan latihan ulangan kenaikan kelas
kamu bisa berlatih soal pada bagian ini.



Glosarium

Kamu dapat menemukan arti kata
atau istilah yang sulit pada bagian ini.





Indeks

Untuk menemukan kembali istilah
penting secara cepat, kamu bisa
membaca bagian ini.

Nah, itulah sekilas tentang buku ini.
Rajinlah belajar, agar kamu menjadi anak cerdas.
Giatlah berlatih, agar badanmu sehat dan kuat.
Jangan lupa berdoa setiap memulai belajar.

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Daftar Isi

Kata Sambutan iii
Kata Pengantar iv
Tentang Buku Ini v
Daftar Isi vi
Bab I Aktivitas Permainan 1 1
Bab II Kebugaran Jasmani 1 19
Bab III Senam Lantai 1 27
Bab IV Senam Ritmik 1 35
Bab V Budaya Hidup Sehat 1 43
Latihan Ulangan Semester 51
Bab VI Aktivitas Permainan 2 55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2 67
Bab VIII Senam Lantai 2 75
Bab IX Gerak Ritmik 2 83
Bab X Renang Gaya Bebas 97
Bab XI Kegiatan Perkemahan 107
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2 117
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas 127
Glosarium 131
Indeks 133
Lampiran 135
Daftar Pustaka 137

Bab I Aktivitas Permainan 1



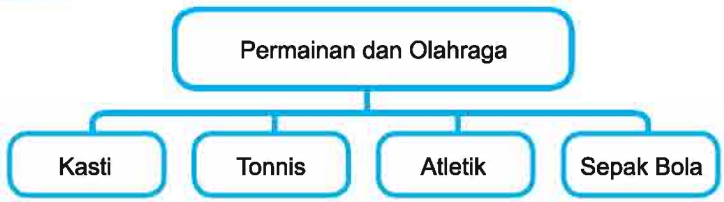
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Banyak permainan dan olahraga yang bisa kamu lakukan. Permainan-permainan tersebut menyenangkan dan meningkatkan ketangkasanmu. Kamu bisa berlari dan menendang bola. Kamu juga bisa menangkap, melempar, serta memukul bola. Pernahkah kamu bermain kasti dan bermain tonnis? Lari santai dan lari cepat? Bermain sepak bola? Agar dapat melakukannya dengan baik dan benar, kamu harus mengerti dan menguasai teknik-teknik dasarnya. Nah, pada bab ini kamu diajak belajar dan berlatih teknik-teknik dasar permainan kasti, tonnis, atletik, dan sepak bola. Mari, kita pelajari materi berikut.

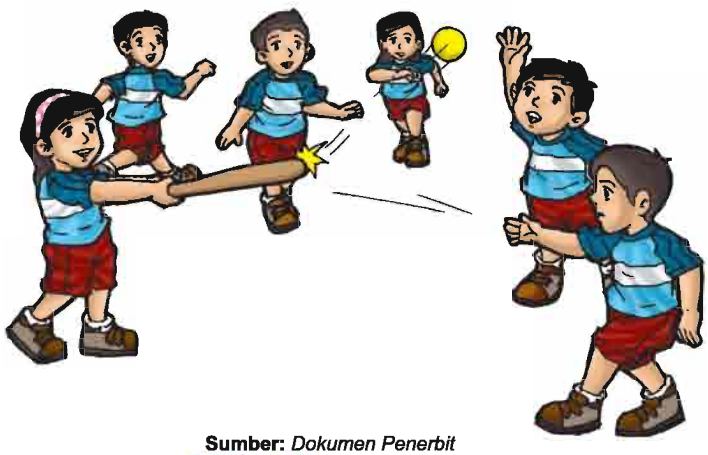
Kata Kunci

- kasti • tonnis • atletik • sepak bola

Peta Konsep



A. Permainan Kasti



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.1 Permainan kasti

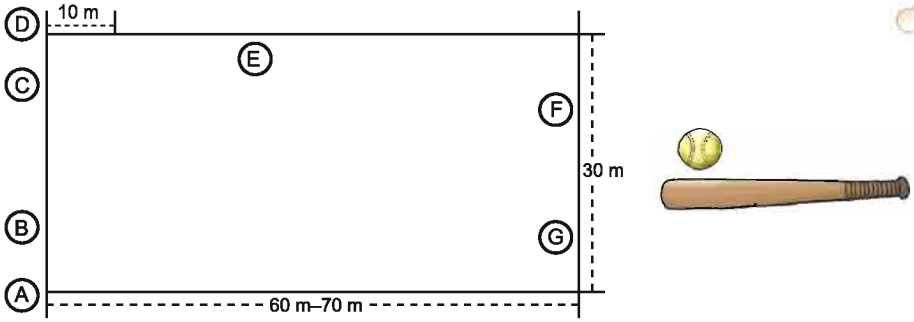
Pernahkah kamu bermain kasti? Kasti termasuk permainan bola kecil. Kasti juga merupakan salah satu permainan tradisional yang ada di Indonesia. Permainan ini bisa membuat kita senang dan gembira. Kasti dapat dilakukan di mana saja karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas.

Permainan kasti dilakukan oleh dua regu. Satu regu bertindak sebagai pemukul dan regu yang lain sebagai penjaga. Permainan akan berhenti apabila regu penjaga berhasil mematikan regu pemukul. Bagaimana caranya? Caranya yaitu dengan menangkap bola yang telah dipukul, lalu dilempar kepada si pemukul bola hingga mengenai anggota badannya.

Regu yang paling banyak mendapatkan skor menjadi pemenang. Biasanya, regu pemukul akan berusaha mendapatkan skor sebanyak-banyaknya. Cara yang ditempuh adalah memukul bola kemudian berlari mengitari lapangan permainan yang telah dibuat. Bersamaan dengan itu, regu penjaga juga berusaha untuk menangkap bola serta melemparnya sedemikian rupa sehingga mengenai sasaran, yaitu anggota badan si pemukul bola.

Permainan ini dapat meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu atau tim. Selain itu, permainan kasti juga dapat menjalin persahabatan dan kerja sama yang baik.

1. Perlengkapan dalam Permainan Kasti



Keterangan:

Ⓐ Ruang bebas atau ruang tunggu
Ⓑ Tempat pelempar (pelambung)
Ⓒ Tempat pemukul
Ⓓ Tempat penjaga belakang
Ⓔ Tempat pemberhentian I
Ⓕ Tempat pemberhentian II
Ⓖ Tempat pemberhentian III

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.2 Lapangan dan perlengkapan permainan kasti

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan kasti cukup sederhana. Peralatannya terdiri atas bola dan alat pemukul. Bola dapat berupa bola tenis atau bola kasti (yang terbuat dari karet), sedangkan alat pemukul terbuat dari kayu dengan panjang lebih kurang 60 cm atau disesuaikan dengan pemain.

Bentuk lapangan kasti adalah persegi panjang. Pada lapangan terdapat beberapa pos (tempat pemberhentian). Panjang dan lebar lapangan dapat disesuaikan dengan situasi lingkungan tempat permainan itu dilakukan.

2. Peraturan Permainan

Berapa jumlah anggota dalam satu tim pada permainan kasti memang tidak ada ketentuan. Namun, kemeriahan dan kegembiraan semakin mewarnai permainan ini dengan semakin banyaknya jumlah pemain. Adapun beberapa peraturan dalam permainan kasti dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Regu Pemukul

1) Setiap pemain berhak 1 kali memukul. Pemain terakhir memiliki 3 kali kesempatan.
2) Setelah melakukan pukulan, pemain harus segera meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul. Apabila alat pemukul berada di luar tempat yang telah ditentukan, dirinya tidak mendapat skor, kecuali ia membetulkan kembali alat pemukul tersebut.

b. Regu Penjaga

1) Bertugas untuk mematikan lawan.
2) Menangkap bola yang telah dipukul oleh anggota tim pemukul.
3) Membakar ruang bebas apabila ruang yang telah disediakan untuk ditempati anggota regu pemukul kosong.

c. Pelambung

1) Bertugas melambungkan bola untuk dipukul secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul.
2) Apabila bola yang dilambungkan tidak terpukul, pelambung melambungkan bola lagi.
3) Apabila sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, si pemukul dapat berlari bebas ke tempat pemberhentian I.

d. Pukulan Benar

Pukulan bola dikatakan benar apabila bola itu melampaui garis pukul, tidak mengenai tangan, dan tidak jatuh di ruang bebas.

e. Penghitungan Skor

1) Tim atau regu mendapat skor 1 apabila pemain memukul bola dan berlari ke pos atau pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara bertahap.
2) Tim atau regu mendapat skor 2 apabila pukulan benar dan mampu kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada pos-pos pemberhentian (dalam *softball* hal ini dinamakan *homerun*).
3) Regu penjaga mendapat skor 1 apabila mampu menangkap secara langsung bola yang dipukul oleh regu pemukul.
4) Tim atau regu dengan skor tertinggi keluar sebagai pemenang.

f. Waktu Permainan

Permainan dilangsungkan dalam dua babak. Setiap babak berlangsung selama 30 menit dengan jeda istirahat 10 menit.

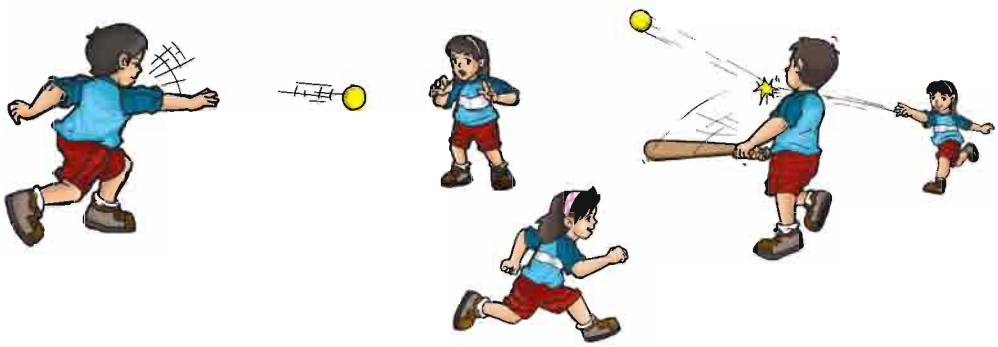
g. Pergantian Tempat

Pergantian tempat atau posisi antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila:

1) salah seorang anggota regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga;
2) bola dapat ditangkap 3 kali berturut-turut oleh anggota regu penjaga;

3) salah seorang anggota regu pemukul masuk ke ruang bebas melalui garis belakang; dan
4) salah seorang anggota regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan yang telah dibuat.

3. Teknik Dasar Permainan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.3 Teknik melempar, menangkap, dan memukul bola, serta berlari

Teknik dasar adalah cara yang diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan secara umum. Teknik dasar diperlukan agar permainan dapat berlangsung secara tertib dan baik. Teknik-teknik dasar dari permainan kasti yang perlu dikuasai adalah melempar, menangkap, dan memukul bola, serta berlari.

Teknik dasar dalam permainan kasti dapat dilatih secara berpasangan. Jarak antarteman atau pemain disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Lakukan latihan teknik dasar seperti lempar tangkap bola dengan jarak yang pendek, kemudian lebih jauh secara bertahap. Latihan lempar tangkap bola juga dapat dilakukan lebih dari dua orang. Semakin sering teknik dasar dilatih akan semakin mahir pula dalam melakukan permainan kasti.

Ayo, Lakukan!

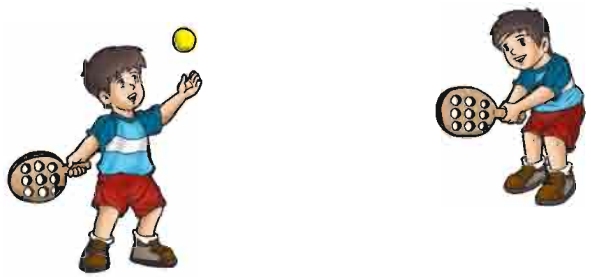
Bermain Kasti dengan Peraturan Sederhana

Sebelum melakukan permainan kasti dengan peraturan yang sebenarnya, alangkah baiknya mencoba untuk bermain dengan peraturan yang sederhana. Lapangan dapat disederhanakan dengan hanya membuat 1 pos saja dan bola tidak dipukul melainkan dilempar. Ayo, lakukan bersama-sama. Patuhi aturan yang diberikan oleh guru dan lakukan dengan kerja sama yang baik.

B. Permainan Tonnis

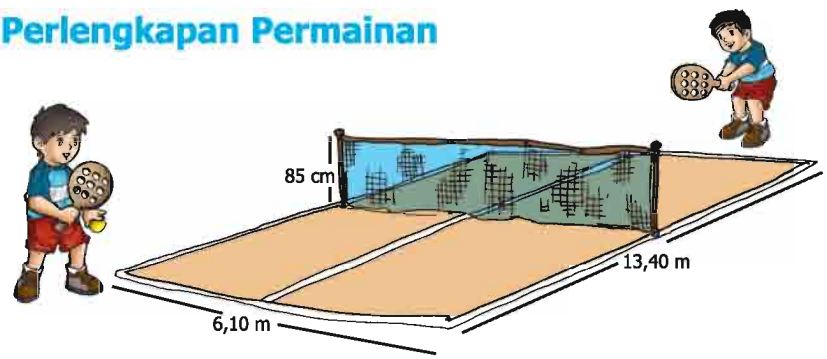
Tonnis barangkali masih terdengar agak asing bagi kita. Ya, ini memang jenis permainan baru, alias temuan olahraga terkini. Sesuai namanya, olahraga ini tercipta karena memadukan badminton-tenis lapangan.

Tonnis dapat dimainkan di dalam atau di luar gedung. Halaman sekolah pun terutama yang cukup luas juga merupakan tempat bagus untuk menyelenggarakan permainan ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.4 Permainan tonnis

1. Perlengkapan Permainan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.5 Perlengkapan permainan tonnis

Untuk bermain tonnis diperlukan beberapa perlengkapan sebagai berikut.

a. *Paddle*

Alat ini adalah sejenis raket yang terbuat dari kayu multifleks. Untuk mengurangi tekanan angin pada *paddle* itu terdapat beberapa lubang. Ketebalan papan 8–12 mm dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), lebar 20 cm dilengkapi dengan tali pengaman.

Sumber: *www.suaramerdeka.com,* diunduh tanggal 9 Desember 2008

Paddle juga dapat dibuat secara mandiri dengan mempergunakan bahan kayu yang ringan dan mudah dibentuk.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.6 *Paddle*

b. Bola

Bola yang dipergunakan dalam permainan ini adalah bola tenis lapangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.7 Bola tonnis

c. Lapangan dan Net

Ukuran lapangan untuk permainan tonnis ini adalah panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Ukuran lapangan dan net yang digunakan sama dengan lapangan badminton. Perbedaannya, tonnis hanya membutuhkan net setinggi 85 cm, hampir sama dengan tinggi jaring tenis lapangan.

Sumber: *www.suaramerdeka.com,* diunduh tanggal 9 Desember 2008

2. Peraturan Permainan

Peraturan permainan tonnis hampir sama dengan bulu tangkis. Pemenang pertandingan adalah yang lebih dahulu meraih angka 21. Apabila terjadi *rubber set* (kedudukan sama) akan dilanjutkan dengan pertandingan set ketiga. Apabila terjadi *deuce* (kedudukan sama imbang) 20–20, dicari keunggulan 2 angka untuk menentukan kemenangan. Akan tetapi, apabila terjadi persaingan yang ketat dalam perolehan nilai setelah terjadi *deuce*, 21–21, 22–22, 23–23, sampai 24–24, pemain yang dapat mengumpulkan angka 25 lebih dahulu adalah yang menjadi pemenang. Untuk memimpin pertandingan diperlukan seorang wasit dalam satu lapangan dibantu dengan empat orang hakim garis. Peraturan seperti disebutkan di atas berlaku untuk pertandingan nomor tunggal, ganda, ataupun ganda campuran.

3. Teknik Dasar Permainan

Teknik dasar permainan tonnis banyak diambil dari teknik dasar tenis lapangan, seperti teknik memegang raket, sikap siap, dan teknik pukulan. Perhatikan gambar-gambar berikut.



Cara memegang *paddle* | Sikap siap | Teknik pukulan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.8 Teknik dasar permainan tonnis

Ayo, Lakukan!

Bermain Tonnis dengan Peraturan Sederhana

Kamu dapat bermain tonnis di halaman sekolah. Agar permainan dapat berlangsung penuh perhatian dan kegembiraan, sebaiknya dilakukan dalam bentuk pertandingan tunggal atau ganda. Peraturan permainan disederhanakan. Pemenang pertandingan adalah yang lebih dahulu meraih angka 10. Ayo, lakukan dengan sungguh-sungguh dan jaga selalu sportivitas.

C. Atletik

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon*. Arti dari kata tersebut adalah berlomba atau bertanding. Atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena itu, atletik merupakan cabang olahraga tertua dari beberapa cabang olahraga yang ada. Bukan itu saja, atletik dapat pula dikatakan induk dari berbagai olahraga. Gerakan-gerakan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar sering kita jumpai pada berbagai cabang olahraga lain.

Sumber: *www.moccasport.co.cc*, diunduh tanggal 9 Desember 2008

Manusia mempunyai berbagai macam kemampuan gerakan. Di antara kemampuan gerakan tersebut adalah lari. Dengan berlari jarak yang ditempuh relatif menjadi lebih singkat. Pada saat kita berlari, secara teknis terdapat saat-saat di mana kedua kaki tidak menyentuh tanah. Berikut beberapa latihan lari.

a. Lari Mengangkat Paha

Lari mengangkat paha dapat kamu lakukan dengan petunjuk berikut.

1) Berdiri tegak dengan sikap kedua kaki sejajar dan rapat. Kedua tangan di sisi badan setinggi dada dengan pandangan lurus ke depan.
2) Mulailah berlari dengan mengangkat paha setinggi pusar secara berkesinambungan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.9 Lari mengangkat paha

b. Lari Tumit ke Belakang

Lari tumit ke belakang dapat kamu lakukan dengan petunjuk berikut.

1) Berdiri tegak dengan sikap kedua kaki sejajar dan rapat. Kedua tangan di sisi badan dengan pandangan lurus ke depan.
2) Mulailah berlari ke depan dengan mengayunkan kaki ke belakang dengan posisi tumit setinggi pantat.



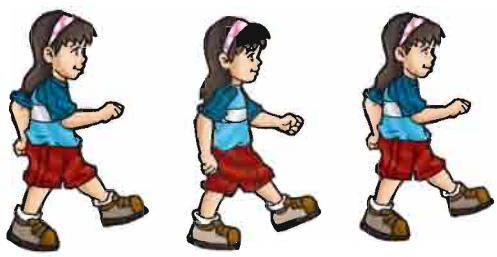
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.10 Lari tumit ke belakang

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik,* Muklis, Intan Pariwara, 2007

c. Lari Tungkai Diayunkan ke Depan

Lakukan gerakan ini dengan petunjuk sebagai berikut.

1) Berdiri tegak dengan sikap kedua kaki sejajar dan rapat. Kedua tangan di sisi badan dengan pandangan lurus ke depan.
2) Mulailah berlari ke depan dengan mengayunkan tungkai ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.11 Lari tungkai diayunkan ke depan

d. Lari Santai

Istilah lain dari lari santai adalah *jogging*. Lari santai ini dilakukan dengan beberapa tujuan. Sebagai contoh, untuk menjaga kebugaran tubuh dan untuk pemanasan sebelum latihan sesungguhnya. Lari santai melatih daya tahan paru-paru dan jantung. Lari santai biasanya dilakukan oleh orang-orang di pagi hari untuk kegiatan olahraga ringan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.12 Lari santai

e. Lari Cepat

Istilah populer dari lari cepat adalah *sprint*. Prinsip dari *sprint* ini mengutamakan kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Dalam lomba atau pertandingan pelari sering disebut dengan *sprinter*.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.13 Lari cepat

Ayo, Lakukan!

Lomba Permainan Cepat Dapat

Untuk melatih kemampuanmu berlari dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Misalnya lomba lari cepat, bermain kejar-kejaran, dan perlombaan memindahkan barang. Kegiatan berikut bertujuan untuk melatih kecepatan dan ketangkasan. Kegiatan yang dimaksud adalah "lomba cepat dapat".



Sumber: *Dokumen Penerbit*

a. Tempat: lapangan
b. Alat: balok-balok kecil sejumlah pasangan bermain
c. Cara bermain:
1) Pemain terdiri atas dua regu dan jumlahnya bebas disesuaikan dengan keadaan lapangan, serta dipandu oleh pemimpin permainan.
2) Tiap regu duduk bersaf berhadapan dengan lawan regunya, jarak antara keduanya 20 m atau disesuaikan.
3) Dari ujung yang sama tiap-tiap saf berhitung secara berurutan.
4) Balok diletakkan di tengah-tengah dua pasangan yang saling berhadapan.
5) Jika pemimpin menyebut salah satu nomor, anak pada nomor yang ditunjuk segera mengambil balok di hadapannya lalu kembali ke posisinya.
6) Pada waktu kembali ke posisinya, lawan yang tidak mendapat balok harus berusaha mengetuknya.
7) Apabila yang membawa balok terketuk, balok dikembalikan ke tempat semula, dan berarti tidak ada yang menang.
8) Apabila yang membawa balok kembali dengan selamat ke tempat semula, berarti mendapat satu nilai untuk kelompoknya.
9) Pemimpin permainan bisa menyebut dua atau tiga nomor sebagai variasi agar permainan lebih meriah.

d. Cara memberi nilai:
1) Pemain yang dapat membawa balok dengan selamat (tidak terketuk) mendapat satu nilai.
2) Regu yang mendapat nilai terbanyak pada akhir permainan dinyatakan sebagai pemenang.

D. Permainan Sepak Bola

Sepak bola sudah dimainkan sejak awal Masehi. Saat itu, orang-orang di zaman Mesir Kuno sudah mengenal permainan membawa dan menendang bola yang dibuat dari buntalan kain linen. Sejarah Yunani Kuno juga mencatat ada sebuah permainan yang disebut *episcuro*, permainan menggunakan bola. Bukti itu tergambar pada relief-relief di dinding museum yang melukiskan anak muda memegang bola dan memainkannya dengan paha. Sepak bola juga disebut-sebut berasal dari daratan Cina. Dalam sebuah dokumen militer disebutkan, sejak 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, orang-orang sudah memainkan permainan bola yang disebut *tsu chu*.

Tsu mempunyai arti "menerjang bola dengan kaki", sedangkan *chu* berarti "bola dari kulit dan ada isinya". Mereka bermain bola yang terbuat dari kulit binatang dengan cara menendang dan menggiringnya ke sebuah jaring yang dibentangkan pada dua buah tiang. Di Jepang sepak bola dahulu dikenal dengan nama 'Kemari'. **Sumber:** *www.wikimu.com,* diunduh tanggal 9 Desember 2008



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.14 Bermain sepak bola di lapangan

Dalam peraturan yang sebenarnya sepak bola merupakan permainan beregu. Masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

1. Peraturan Permainan

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu. Jumlah pemain dalam setiap regu terdiri atas 11 orang termasuk seorang penjaga gawang. Pertandingan dilangsungkan dalam waktu 2 × 45 menit, jeda 15 menit antarbabak dengan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. Lapangan yang digunakan biasanya adalah lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan panjang 100–110 meter dan lebar 64–78 meter.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*, Subardi dan Andri Setyawan, Intan Pariwara, 2007

2. Berbagai Teknik Dasar Permainan

a. Menendang Bola

1) Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat digunakan untuk mengumpan bola jarak pendek (*short passing*). Untuk melakukan teknik gerakan ini, pertama kali badan menghadap sasaran di belakang bola. Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm. Ujung kaki menghadap

sasaran, lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran. Pandangan mengikuti arah jalannya bola ke sasaran. Kedua lengan terbuka ke samping badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.15 Menendang dengan kaki dalam

2) *Menendang bola menggunakan kaki bagian luar*

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian luar juga dapat digunakan untuk mengumpan jarak pendek *(short passing)*. Untuk melakukan teknik gerakan ini, posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.16 Menendang dengan kaki luar

Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki

pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola. Pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong ± 45 derajat menghadap sasaran. Pandangan mengikuti arah jalannya bola ke sasaran. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.

3) *Menendang bola menggunakan kura-kura kaki*

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kura-kura kaki digunakan untuk menembak ke gawang *(shooting at the goal)*. Untuk melakukan teknik gerakan ini, badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada kura-kura atau punggung kaki dan tepat pada tengah-tengah bola. Pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran. Pandangan mengikuti arah jalannya bola ke sasaran.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.17 Menendang dengan kura-kura kaki

b. Menggiring Bola

1) *Menggiring bola dengan kaki bagian dalam*

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Untuk melakukan gerakan ini, posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.

Diupayakan setiap langkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar tetap dapat dikuasai. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan. Kedua lengan menjaga keseimbangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.18 Menggiring dengan kaki dalam

2) *Menggiring bola dengan kaki bagian luar*

Teknik gerakan ini sama dengan teknik gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Hanya saja ketika menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.



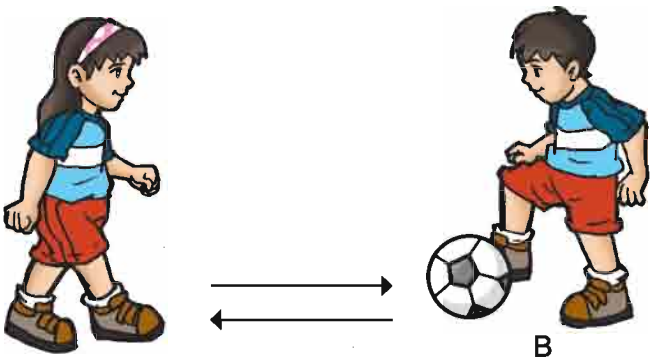
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.19 Menggiring dengan kaki luar

c. Latihan Menendang Bola Berpasangan

Latihan menendang bola dapat dilakukan secara berpasangan. Latihan menendang bola ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Dua orang pemain A dan B saling berhadapan dengan satu bola. Jarak satu sama lain 3–5 meter atau disesuaikan dengan kemampuan siswa.

2) Bola diletakkan di depan pemain A, dengan tanpa awalan pemain A menendang bola ke arah pemain B.
3) Pemain B berusaha menghentikan bola. Setelah bola berhenti dan berada di depannya, dengan tanpa awalan bola ditendang ke arah pemain A.
4) Latihan dilakukan secara berulang-ulang.
5) Setelah siswa dianggap menguasai, latihan dilanjutkan dengan menggunakan awalan (1–2 langkah) ketika menendang bola, serta semakin lama ditambah tingkat kesulitannya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.20 Latihan menendang bola berpasangan

Ayo, Lakukan!

Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Jika menggunakan peraturan yang sebenarnya, permainan sepak bola amat melelahkan. Sepak bola membutuhkan lapangan yang luas dan dengan demikian akan menguras banyak tenaga. Kamu dapat membuat lapangan sepak bola sederhana untuk jumlah pemain dan ukuran lapangan yang disesuaikan dengan kondisi halaman sekolah. Pilihlah tempat bermain sepak bola yang aman dan tidak di sekitar kelas. Permainan akan berjalan lancar apabila kamu mau bermain sportif. Kemenangan bukanlah tujuan utama. Hal yang lebih penting adalah kebersamaan, kegembiraan, dan kebugaran, dengan arahan guru. Selamat bermain.

Rangkuman

1. Pada intinya permainan merupakan aktivitas yang digunakan sebagai hiburan.
2. Setiap permainan olahraga mempunyai aturan-aturan tertentu.
3. Setiap permainan olahraga mempunyai teknik dasar. Teknik dasar berarti cara yang diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan secara umum.

4. Kasti dan tonnis merupakan bagian dari permainan bola kecil.
5. Atletik dikatakan induk dari berbagai olahraga. Gerakan-gerakan dasar atletik (jalan, lari, lompat, dan lempar) sering dijumpai pada cabang olahraga lainnya.
6. Sepak bola bagian dari permainan bola besar.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Panjang alat pemukul yang digunakan dalam permainan kasti adalah
 a. 50 cm
 b. 60 cm
 c. 65 cm
 d. 75 cm

2. Salah satu regu dalam permainan kasti adalah regu
 a. pemukul
 b. penembak
 c. penangkap
 d. penerima

3. Apabila seorang pemukul melakukan pukulan dengan benar dan dapat kembali ke ruang bebas karena pukulannya itu, ia berhak mendapat skor
 a. satu
 b. dua
 c. tiga
 d. empat

4. Permainan tonnis merupakan gabungan dari permainan
 a. kasti dan *softball*
 b. badminton dan tenis lapangan
 c. badminton dan rounders
 d. tenis lapangan dan tenis meja

5. Tonnis menggunakan sejenis raket untuk memainkannya. Alat itu dinamakan
 a. *saddle*
 b. *paddle*
 c. raket
 d. bet

6. Gerakan dalam atletik yang sering kita jumpai dalam cabang olahraga lain adalah
 a. lempar, jalan, lari, dan lompat
 b. jalan, lari, lompat, dan jongkok
 c. lempar, tangkap, tolak, dan lontar
 d. lompat, loncat, lempar, dan tangkap

7. Permainan sepak bola sudah dimainkan sejak zaman dahulu. Pada zaman Yunani Kuno permainan ini disebut dengan istilah
 a. *episcuro*
 b. *tsu chu*
 c. *soccer*
 d. *futsal*

8. Prinsip yang harus dijunjung tinggi dalam bermain adalah
 a. kekerasan
 b. mengutamakan kemenangan
 c. bermain sendiri
 d. sportivitas
9. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan sepak bola adalah
 a. 9 orang
 b. 10 orang
 c. 11 orang
 d. 12 orang
10. Berapa lama permainan sepak bola dimainkan setiap babaknya?
 a. 45 menit.
 b. 50 menit.
 c. 55 menit.
 d. 60 menit.

B. Mari menjawab dengan tepat!

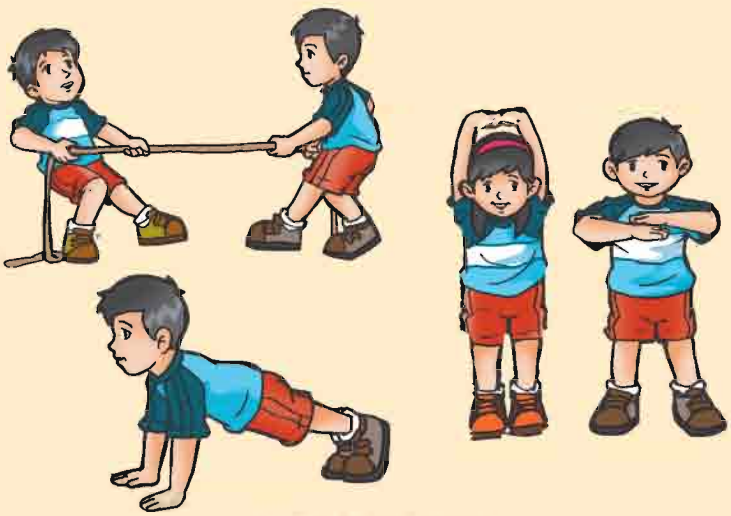
1. Sebutkan tugas dari regu pemukul dan penjaga dalam permainan kasti!
2. Bagaimana cara mematikan lawan dalam permainan kasti?
3. Bagaimana teknik dasar permainan tonnis?
4. Mengapa atletik dikatakan sebagai induk dari berbagai olahraga?
5. Apayangkamuketahuitentang tendangan kaki dalam dan luar kaki?

C. Mari mempraktikkan!

Lomba Lari Cepat

1. Lakukan lomba lari cepat sejauh 25 meter.
2. Pada aba-aba "bersedia", pelari berjalan ke depan mengambil posisi start jongkok. Aba-aba yang digunakan adalah "bersedia", "siap", "ya".
3. Pada aba-aba "ya", pelari berlari secepat mungkin sampai melewati garis finis.
4. Pelari pertama dimulai dari baris yang paling depan. Setiap baris diambil dua pemenang untuk ikut pada perlombaan selanjutnya.
5. Guru dapat memberi penilaian terhadap daya tahan, prestasi (kecepatan berlari), kedisiplinan, dan sportivitas.

Bab II Kebugaran Jasmani 1



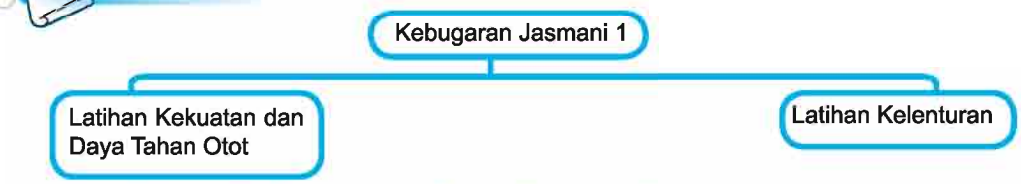
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap fit atau segar. Tubuh tidak mengalami kelelahan berarti. Tubuh juga masih mempunyai cadangan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani itu penting bagi kamu. Dengan jasmani yang bugar, kamu tidak mudah lelah dalam belajar. Di sekolah kamu dapat mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Di rumah kamu dapat belajar dengan penuh semangat. Bagaimana latihan yang dilakukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani? Pada bab ini kamu diajak mempraktikkan berbagai permainan sederhana yang mendukung tercapainya kebugaran jasmani. Mari, kita pelajari materi berikut.

Kata Kunci

• kebugaran • daya tahan otot • kekuatan otot • kelenturan• koordinasi

Peta Konsep



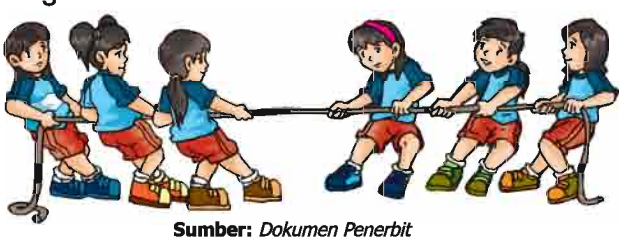
A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk bekerja atau melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk bekerja atau berkontraksi dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan. Berikut beberapa latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot.

1. Lomba Tarik Tambang

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Bentuklah dua kelompok atau regu yang terdiri atas 3–5 anak.
b. Sediakan tali atau tambang yang kuat dan panjang secukupnya.
c. Berusaha tarik-menarik dengan kelompok atau regu yang lain.
d. Regu yang berhasil menarik regu lain dinyatakan sebagai pemenang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.1 Latihan tarik tambang

Pojok Info

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen penting. Komponen penting tersebut meliputi: daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, koordinasi, kelincahan, serta perasaan gerak. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani perlu latihan-latihan yang melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani dengan cara yang benar.

Sumber: *www.radarsemarang.com*, diunduh tanggal 10 Desember 2008

2. Saling Menggendong Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Siswa diminta berpasangan dengan temannya.
b. Gendonglah teman pasanganmu dengan jarak 20–30 meter.

c. Latihan dilakukan secara bergantian.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.2 Saling menggendong bergantian

3. Lompat Tali

Lompat tali dilakukan dengan menggunakan seutas tali secukupnya. Siswa diminta melakukan lompat tali secara bergantian. Latihan ini membantu memperkuat otot kaki dan melatih koordinasi kaki dan tangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.3 Lompat tali tunggal

4. *Push up*



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.4 Gerakan *push up*

Tujuan gerakan ini untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang, dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
b. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan, dan kedua siku ditekuk.
c. Kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki membentuk garis lurus.
d. Lalu badan diturunkan kembali, dengan cara membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
e. Gerakan ini dilakukan berulang kali selama 10–15 detik.

5. *Sit up*

Tujuan gerakan ini untuk menguatkan otot perut. Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Siswa diminta berpasangan, salah satu siswa melakukan *sit up* dan pasangannya memegangi kaki temannya.
b. Pertama-tama salah satu siswa tidur telentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
c. Kemudian badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
d. Gerakan ini dilakukan sebanyak-banyaknya.
e. Latihan dilakukan secara bergantian dengan kerja sama yang baik.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.5 Gerakan *sit up*

6. *Back up*



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.6 Gerakan *back up*

Tujuan gerakan ini untuk menguatkan otot punggung. Cara melakukannya sebagai berikut.

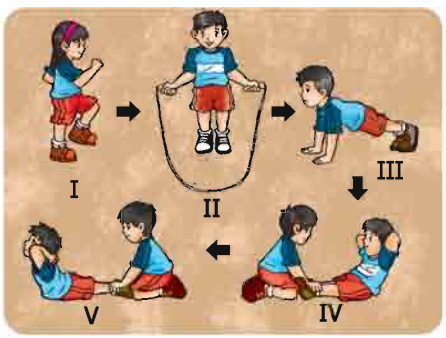
a. Siswa diminta berpasangan, salah satu siswa melakukan *back up* dan pasangannya memegangi kaki temannya.
b. Pertama-tama salah satu siswa tidur telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Teman pasangannya memegangi pergelangan kaki siswa yang akan melakukan *back up*.
c. Kemudian angkatlah badan dengan dada tidak menyentuh lantai.
d. Gerakan dilakukan berulang kali dan bergantian.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,* Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Ayo, Lakukan!

Permainan Berangkai Lima Pos

1. Kamu dan teman-teman berhimpun menjadi lima kelompok, yaitu kelompok A, B, C, D, dan E. Setiap kelompok menempati pos masing-masing dan dengan gerakan yang telah ditentukan sebagaimana berikut.
 Pos I : berlari di tempat
 Pos II : lompat tali
 Pos III : *push up*
 Pos IV : *sit up*
 Pos V : *back up*



Sumber: *Dokumen Penerbit*

2. Gerakan-gerakan dimulai dengan aba-aba "mulai" dan diakhiri dengan "stop".
3. Setiap kelompok berpindah pos searah jarum jam berputar.
4. Demikian seterusnya, hingga tiap-tiap kelompok melakukan gerakan di lima pos itu.

B. Latihan kelenturan

Kelenturan merupakan kemampuan otot untuk meregang. Manfaat latihan kelenturan adalah agar otot dan sendi dapat bergerak sebagaimana mestinya. Sebelum berolahraga sebaiknya kita juga melakukan berbagai macam latihan penguluran untuk menghindarkan dari cedera yang dapat timbul pada saat berolahraga.

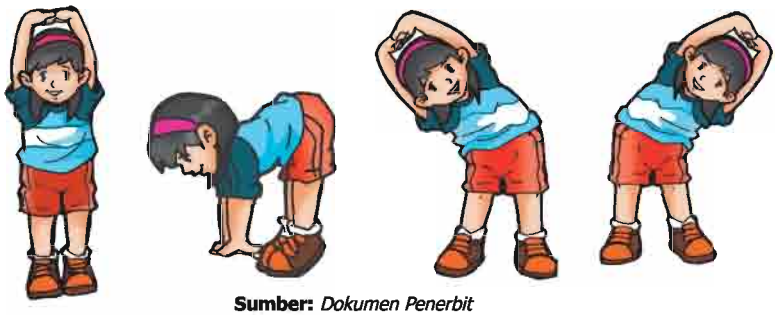
Latihan kelenturan dibedakan menjadi dua macam, yaitu latihan kelenturan statis dan latihan kelenturan dinamis. Latihan kelenturan statis berarti kita menggerakkan anggota tubuh yang lebih banyak berperan dalam olahraga yang akan kita jalani. Pada latihan ini tubuh kita tidak berpindah tempat. Pada latihan kelenturan dinamis kita menggerak-gerakkan anggota tubuh sesuai irama yang ada dan berpindah tempat.

1. Latihan Kelenturan Statis dengan Berdiri

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Lakukan peregangan kedua lengan dengan diangkat ke atas dan ke bawah.
b. Usahakan kedua ujung kaki sebagai tumpuan (berjinjit).

c. Masih dengan posisi kedua lengan di atas, gerakkan ke samping kanan dan kiri.
d. Lakukan latihan berulang kali (2×8 hitungan).

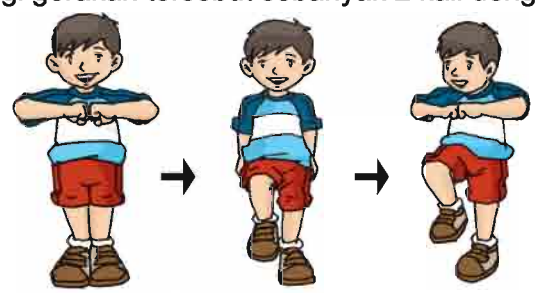


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.7 Latihan kelenturan statis dengan berdiri

2. Latihan Kelenturan Dinamis dengan Senam Sederhana

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan senam dengan menggerakkan kedua lengan di depan dada secara berirama.
b. Lakukan gerakan mengangkat kedua kaki secara bergantian ke atas dan ke bawah.
c. Lakukan gerakan kombinasi antara gerakan lengan dan kaki.
d. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 2 kali dengan 2×8 hitungan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.8 Latihan kelenturan dinamis

Ayo, Lakukan!

Permainan Timbangan

Permainan ini dilakukan secara berpasangan untuk melatih kelenturan otot-otot punggung. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Siswa diminta berpasangan.
2. Siswa berdiri saling membelakangi dengan teman pasangannya. Posisi kaki saling membuka.
3. Kedua siku saling berkaitan dengan kedua tangan ditempelkan pada perut masing-masing.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

4. Posisi yang menggendong condong ke depan dan yang digendong condong ke belakang. Posisi kepala anak yang digendong ditempelkan pada punggung temannya.
5. Lakukan bergantian dengan teman pasanganmu sampai beberapa kali. Lakukan dengan hati-hati dan kerja sama agar tidak terjadi cedera.

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kita untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari.
2. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani perlu ditunjang dengan latihan-latihan yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan dengan cara latihan lomba tarik tambang, saling menggendong teman, lompat tali, *push up, sit up,* dan *back up*.
4. Latihan kelenturan dapat dilakukan dengan cara latihan kelenturan statis dengan berdiri dan latihan kelenturan dinamis dengan senam sederhana.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Agar tubuh tetap bugar dan sehat sebaiknya kita
 a. makan dan minum
 b. berolahraga
 c. tidur secara berlebihan
 d. berkeliling kota
2. Berikut yang bukan termasuk komponen kebugaran jasmani adalah
 a. kekuatan
 b. daya tahan
 c. kecepatan
 d. status gizi
3. Kemampuan otot untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu disebut
 a. daya tahan otot
 b. kecepatan
 c. kelenturan
 d. kelincahan
4. *Push up* berguna untuk menguatkan otot
 a. tungkai
 b. perut
 c. punggung
 d. lengan
5. Maksud dari latihan lompat tali adalah agar
 a. koordinasi kaki dan tangan menjadi baik
 b. terhindar dari cedera
 c. mempersiapkan latihan berikutnya
 d. melatih otot tangan

6. Jika kita menggendong teman, berarti kita sudah melakukan bentuk latihan
 a. kelentukan
 b. keseimbangan
 c. daya tahan otot
 d. kelenturan
7. Bentuk latihan yang dapat memberikan daya tahan paru-paru dan jantung adalah
 a. berlari mengelilingi halaman sekolah
 b. bermain lempar tangkap
 c. melakukan *push up* dan *sit up*
 d. menggendong teman
8. Latihan kelenturan dapat dibedakan menjadi . . . macam.
 a. 2
 b. 3
 c. 4
 d. 5
9. Peregangan memiliki fungsi utama agar tidak terjadi
 a. patah tulang
 b. cedera
 c. pendarahan
 d. pingsan
10. Apa yang harus kita lakukan sebelum berolahraga?
 a. Makan.
 b. Beristirahat.
 c. Bermain.
 d. Melakukan peregangan.

B. Mari menjawab dengan tepat!

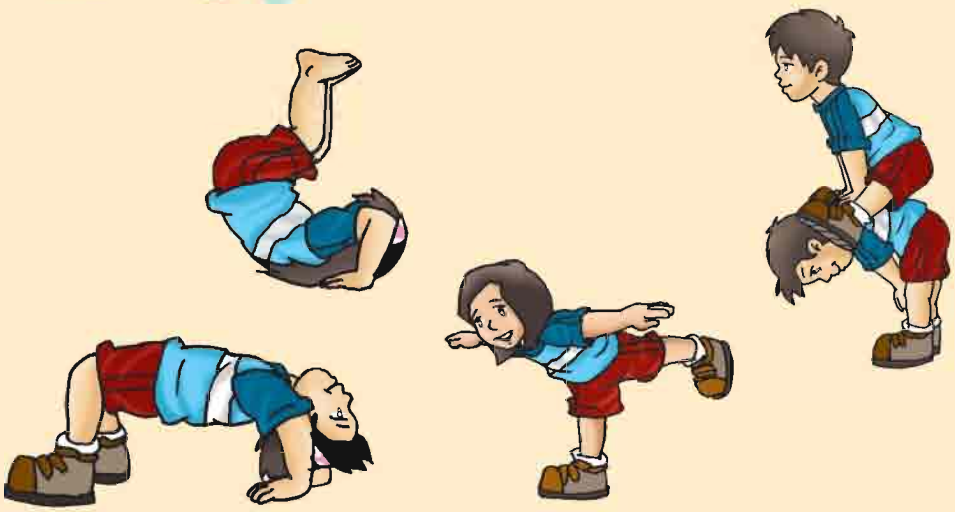
1. Jelaskan dengan singkat tentang kebugaran jasmani!
2. Mengapa kebugaran jasmani penting bagi kita?
3. Berikan contoh-contoh latihan kekuatan dan daya tahan otot!
4. Apa manfaat kita melakukan latihan kelenturan?
5. Latihan kelenturan dinamis dapat dilakukan dengan cara apa?

C. Mari mempraktikkan!

Praktik Gerakan *Push Up* Bersama-sama

1. Siswa diminta berpasangan, salah satu siswa melakukan *push up* dan pasangannya bertugas menghitung jumlah gerakan yang dilakukan.
2. Gerakan dimulai ketika guru memberi aba-aba "mulai" dan diakhiri "stop".
3. Lakukan secara bergantian dengan teman pasanganmu. Lakukan dengan disiplin dan kerja sama yang baik.
4. Guru dapat memberi penilaian terhadap prestasi (banyaknya melakukan gerakan), kejujuran, kedisiplinan, dan kerja sama.

Bab III Senam Lantai 1



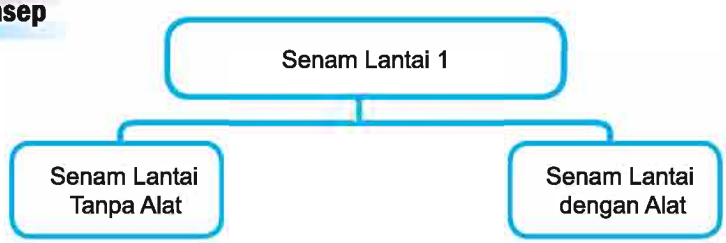
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan gerakan tubuh. Ada senam lantai tanpa alat dan ada pula senam lantai dengan alat. Alat-alat yang sering dipergunakan dalam senam lantai di antaranya simpai, gada, peti lompat, matras, dan tali. Gerakan senam lantai sangat mendukung kebugaran jasmani dan kelenturan tubuh. Bagaimana melakukan gerakan-gerakan senam lantai serta kombinasi gerak senam lantai dengan benar? Nah, pada bab ini kamu diajak mempraktikkannya. Mari, kita pelajari materi berikut.

Kata Kunci

• senam lantai • kombinasi gerak • senam lantai tanpa alat • senam lantai dengan alat

Peta Konsep



A. Senam Lantai Tanpa Alat

Pada prinsipnya senam lantai tanpa alat dilakukan dengan menggerakkan bagian anggota tubuh. Bagian-bagian anggota tubuh yang digerakkan misalnya lengan, tungkai, badan, atau perpaduan antarketiganya. Senam lantai ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan gerak.

Contoh sederhana gerakan senam lantai tanpa alat di antaranya sikap kapal terbang, kayang, dan gerakan berjalan dengan tangan (gerobak dorong). Perlu diingat, bahwa sebelum melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai sebaiknya terlebih dahulu melakukan peregangan. Bisa peregangan statis ataupun dinamis, dengan penekanan pada otot-otot lengan, tungkai, dan punggung. Mengapa demikian? Hal tersebut untuk mengurangi risiko terjadinya cedera pada saat kita melakukan senam. Ya, bila diperlukan mintalah bantuan teman atau guru untuk melakukan gerakan yang dilatihkan.

1. Latihan Keseimbangan dengan Sikap Kapal Terbang

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, badan relaks.
b. Bungkukkan badan ke depan dengan bertumpu pada satu kaki.
c. Jika tumpuan kaki kanan, kaki kiri diangkat lurus ke belakang.
d. Kedua lengan lurus di samping badan sehingga menyerupai sayap kapal terbang.
e. Pandangan lurus ke depan.
f. Tahan posisi tersebut selama 1×8 hitungan.
g. Lakukan dengan kaki yang sebaliknya.



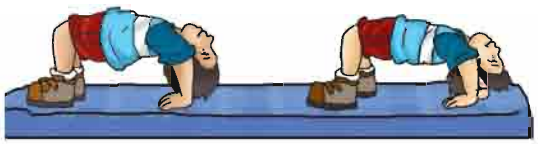
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.1 Sikap kapal terbang

2. Sikap Kayang

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Pilihlah permukaan yang nyaman dan rata, usahakan pada matras.
b. Tidur telentang, kedua kaki dan tangan bertumpu pada matras.
c. Angkat tubuh ke atas secara perlahan-lahan. Jangan memaksakan untuk dapat membentuk busur jika merasa sakit.
d. Pandangan melihat ke bawah.

e. Tahan posisi tersebut selama 1×8 hitungan.
f. Kembali pada posisi tidur telentang secara perlahan-lahan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.2 Sikap kayang

3. Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Carilah pasangan dengan temanmu yang seimbang.
b. Salah satu siswa tidur telungkup dengan bertumpu pada kedua telapak tangan.
c. Teman pasangannya membantu memegang kedua pergelangan kaki temannya.
d. Angkat badan dengan meluruskan kedua tangan.
e. Setelah ada aba-aba, berjalanlah dengan kedua tangan sambil kaki dipegang teman.
f. Siswa yang memegang pergelangan kaki jangan mendorong ataupun menarik temannya yang berjalan.
g. Lakukan latihan ini secara bergantian dengan jarak tertentu. Lakukan dengan hati-hati dan kerja sama yang baik.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.3 Latihan gerobak dorong

4. Guling Depan (Roll Depan)

Gerakan mengguling ke depan secara berurutan dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Cara melakukan guling depan sebagai berikut.

a. Mula-mula ambil posisi jongkok menghadap ke matras dan telapak tangan diletakkan di atas matras.
b. Angkat pinggul ke atas hingga lutut, kedua kaki lurus dan tumit terangkat, masukkan kepala di antara kedua tangan dengan siku agak dibengkokkan.
c. Gulingkan badan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Pada saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha.

d. Gerakan akhir guling depan kembali posisi jongkok, dengan kedua tangan lurus.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.4 Gerakan roll depan

5. Guling Belakang (Roll Belakang)

Pada dasarnya guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan. Gerakan guling belakang secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.

Cara melakukan guling belakang sebagai berikut.

a. Mulai dari posisi jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua telapak tangan di samping telinga dan menghadap ke atas.
b. Letakkan panggul pada matras bersamaan kedua lutut ditarik ke belakang.
c. Selanjutnya kedua ujung kaki menyentuh matras, kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat.
d. Berjongkok dengan kedua tangan lurus ke depan dan diakhiri sikap berdiri.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.5 Gerakan roll belakang

Ayo, Lakukan!

Guling Depan dari Gerobak Dorong

Kamu telah melakukan beberapa gerakan senam lantai tanpa alat. Selanjutnya, coba lakukan kombinasi gerakan gerobak dorong dengan guling depan. Caranya dimulai dari gerakan gerobak dorong berpasangan dilanjutkan dengan gerakan mengguling ke depan. Sikap akhir gerakan adalah jongkok di atas matras. Lakukan latihan dengan serius. Utamakan keselamatan ketika berlatih.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Senam Lantai dengan Alat

Penggunaan alat dalam senam lantai bertujuan untuk meningkatkan unsur-unsur tertentu. Misalnya unsur ketangkasan, keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan.

Sebelum melakukan latihan senam lantai dengan alat, sebaiknya terlebih dahulu dilakukan peregangan. Kemudian, persiapkan alat yang akan dipergunakan. Periksalah kondisi alat tersebut agar nantinya tidak menyebabkan kecelakaan. Alat yang digunakan untuk senam lantai dapat berupa simpai, kotak kardus, peti lompat, pita atau tali, serta teman sendiri.

Adapun beberapa latihan dasar dalam senam lantai dengan alat seperti berikut ini.

1. Lompat Kangkang Melewati Teman Sendiri

Latihan ini menggunakan punggung teman sendiri sebagai rintangan lompat.

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Bagi yang bertindak sebagai rintangan, lakukan hal-hal berikut.
 1) Pilihlah teman yang tinggi badannya setara atau sama.
 2) Teman yang bertindak sebagai rintangan mengambil posisi bungkuk dengan posisi kepala menunduk ke bawah (usahakan posisi kepala lebih rendah dari punggung).
 3) Pada saat teman berada di atas kita jangan mengangkat kepala ke atas karena akan membahayakan diri sendiri dan teman yang sedang melompat.

b. Bagi pelompat, lakukan hal-hal berikut.
 1) Sikap awal untuk melompat dengan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
 2) Bersiap melakukan awalan lari.
 3) Secara perlahan mulai berlari ke depan, saat berada di depan teman yang menjadi rintangan ayunkan kedua tangan ke depan.
 4) Saat berada di atas punggung teman, kita membentuk sikap kangkang dengan kedua tangan bertumpu pada bahu atau punggung teman.
 5) Mendarat dengan kedua kaki rapat secara bersama-sama dengan lutut sedikit ditekuk atau mengeper.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.6 Lompat kangkang melewati teman

2. Lompat Jongkok Melewati Peti Lompat

Pada prinsipnya gerakan lompat ini sama dengan gerakan lompat dengan rintangan teman sendiri, perbedaannya hanya pada rintangan yang dipergunakan. Terlebih dahulu gunakan 1 peti lompat, setelah merasa mampu boleh ditambah atas perintah dan pengawasan dari guru. Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap awal untuk melompat dengan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
b. Bersiap melakukan awalan lari.
c. Secara perlahan mulai berlari ke depan, saat berada di dekat peti lompat menolak dengan kedua kaki untuk melewati peti lompat.
d. Saat berada di atas peti lompat, kedua lutut ditekuk ke dalam di antara kedua tangan yang digunakan untuk tumpuan.



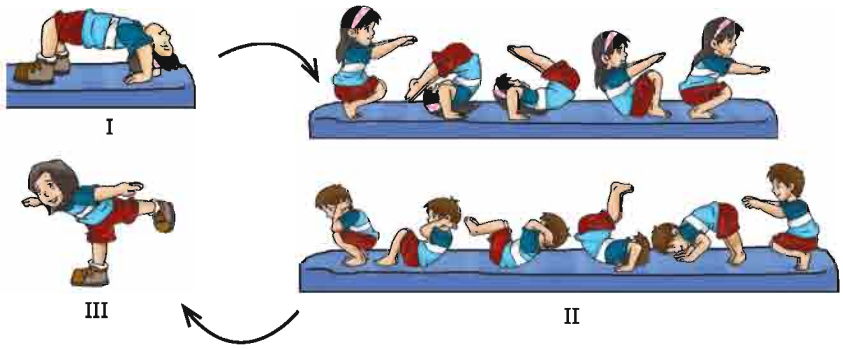
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.7 Lompat jongkok melewati peti lompat

Ayo, Lakukan!

Permainan Berangkai Tiga Pos

1. Berhimpunlah menjadi tiga kelompok (A, B, C). Tiap-tiap kelompok menempati pos sendiri-sendiri sebagaimana berikut.
 Pos I : untuk sikap kayang
 Pos II : untuk guling depan dan guling belakang
 Pos III : untuk sikap kapal terbang
2. Setiap anak harus melakukan gerakan sesuai pos masing-masing.
3. Setiap kelompok berpindah pos searah jarum jam berputar dan melakukan gerakan sesuai dengan pos yang ditempati.
4. Sesudah masing-masing kelompok melakukan gerakan di ketiga pos, kelompok pada pos I dan II bertindak sebagai perintang. Kelompok pada pos III melakukan gerakan lompat kangkang melewati teman.
5. Berikutnya kelompok dari pos I dan III menjadi perintang dan kelompok dari pos II melakukan gerakan lompat kangkang melewati teman.

6. Terakhir, kelompok dari pos II dan III menjadi perintang dan kelompok dari pos I melakukan gerakan seperti yang sudah dilakukan kelompok lain sebelumnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Senam lantai merupakan cabang olahraga yang membutuhkan ketangkasan, kecepatan, keseimbangan, dan kelenturan.
2. Gerakan-gerakan senam lantai dapat mendukung kebugaran jasmani.
3. Ada senam lantai dengan alat dan ada pula senam lantai tanpa alat.
4. Latihan-latihan senam lantai dapat mendukung peningkatan kemampuan fisik.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut yang harus dipersiapkan sebelum melakukan senam lantai adalah
 a. membersihkan lantai
 b. berganti baju
 c. langsung melakukan senam
 d. melakukan peregangan dan menyiapkan alat
2. Senam lantai memiliki peranan dalam pembentukan
 a. kecepatan
 b. kelenturan
 c. kekuatan
 d. daya tahan
3. Berikut yang bukan alat untuk dipergunakan dalam senam lantai adalah
 a. gada
 b. tombak
 c. tali
 d. simpai

4. Kegiatan senam lantai sebaiknya dilakukan di atas
 a. rumput
 b. kasur
 c. matras
 d. tanah liat
5. Sikap kapal terbang dilakukan untuk melatih
 a. koordinasi
 b. keseimbangan
 c. kecepatan
 d. kelentukan
6. Saat melakukan sikap kayang pandangan mata ke
 a. samping kanan
 b. samping kiri
 c. atas
 d. bawah
7. Gerakan mengguling ke depan diawali dengan sikap
 a. duduk
 b. telungkup
 c. jongkok
 d. telentang
8. Sikap akhir dalam gerakan guling belakang adalah
 a. telentang
 b. jongkok
 c. telungkup
 d. berdiri
9. Latihan gerobak dorong bertujuan untuk melatih kekuatan otot
 a. lengan dan bahu
 b. lengan dan perut
 c. dada dan perut
 d. paha dan betis
10. Latihan gerobak dorong dilakukan dengan teman. Oleh karena itu, harus dilakukan dengan
 a. individu
 b. kerja sama
 c. berkelahi
 d. bermusuhan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Hal apa saja yang dibutuhkan dalam kegiatan senam lantai?
2. Sebutkan tiga alat yang umum dipergunakan dalam latihan senam lantai!
3. Mengapa kita harus berhati-hati dalam melakukan latihan senam lantai?
4. Sebutkan urutan gerakan pada guling belakang!
5. Bagaimana tumpuan yang benar pada saat melakukan guling depan?

C. Mari Mempraktikkan!

Lompat Jongkok Melewati Peti Lompat

1. Lakukan gerakan lompat jongkok melewati peti lompat secara bergantian dengan teman sekelas.
2. Gerakan dimulai dengan menggunakan 1 peti lompat, kemudian ditambah sesuai dengan kemampuan.
3. Lakukan gerakan dengan serius. Utamakan keselamatan ketika melakukan gerakan.
4. Meskipun kegiatan dilakukan secara mandiri, guru tetap memandu dan mengawasi praktik. Guru dapat memberikan penilaian pada keberhasilan melompat, keberanian, dan kedisiplinan.

Bab IV Senam Ritmik 1



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Sebagian senam ada yang dilakukan dengan diiringi irama. Irama yang mengiringinya bisa berupa musik, lagu, atau bahkan ketukan. Keselarasan gerak dengan irama dalam senam tersebut sangat diutamakan. Itulah yang dikenal sebagai senam ritmik atau senam irama.

Pernahkah kamu mengikuti senam pagi bersama-sama di sekolah? Adakah irama (musik) yang mengiringinya? Dapatkah kamu mengikuti berbagai gerakan dalam senam tersebut dengan selaras? Apa yang terjadi apabila kamu atau temanmu tidak dapat melakukan gerakan-gerakan dengan selaras? Nah, pada bab ini kamu diajak belajar dan berlatih keterampilan gerak ritmik. Mari, kita simak materi berikut.

Kata Kunci

• irama • gerak ritmik • keselarasan

Peta Konsep



Senam ritmik atau irama merupakan perpaduan antara gerakan tari dan olahraga. Dalam pelaksanaannya senam ini mengikuti irama yang mengiringinya. Irama yang digunakan dapat berupa lagu-lagu yang bernuansa riang gembira. Misalnya "Naik-Naik ke Puncak Gunung", "Naik Kereta Api", dan "Potong Bebek Angsa". Senam irama juga dapat diiringi dengan tepukan tangan atau ketukan. Bukan hanya itu, senam ritmik atau irama ini juga merupakan pengantar untuk menyiapkan badan agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak menuju ke balet atau tari-tarian.

Sumber: *Musik dan Gerak,* Agus Mahendra, FPOK UPI, 2006

A. Gerak Ritmik Sederhana

Gerakan-gerakan dalam senam ritmik atau irama bermacam-macam. Di antara gerakan-gerakan itu adalah gerakan dengan ayunan tangan dan langkah kaki. Berikut ini berbagai contoh gerakan dalam senam ritmik.

1. Jalan di Tempat

Jalan di tempat yaitu gerak berjalan, tetapi tidak melakukan gerakan maju atau mundur. Gerakannya hanya dengan mengangkat kaki kiri terlebih dahulu kemudian diikuti dengan kaki kanan. Lebih jelasnya cara melakukan jalan di tempat sebagai berikut.

a. Berdiri sikap sempurna.
b. Gerakan jalan di tempat dimulai setelah ada aba-aba. Setelah itu diikuti dengan mengangkat kaki kiri, kemudian kaki kanan secara bergantian.
c. Posisi paha rata atau horizontal. Ujung kaki menuju ke bawah, badan tegap, dan pandangan ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.1 Jalan di tempat

2. Langkah Kaki ke Berbagai Arah

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
Hitungan ke-1 : Langkahkan kaki kiri ke depan.
Hitungan ke-2 : Tarik kaki kanan, dekatkan dan rapatkan pada kaki kiri.
Hitungan ke-3 : Langkahkan kaki kanan ke belakang.
Hitungan ke-4 : Tarik kaki kiri, dekatkan dan rapatkan pada kaki kanan. Kembali sikap awal.
Hitungan ke-5 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
Hitungan ke-6 : Tarik kaki kanan, dekatkan dan rapatkan pada kaki kiri.
Hitungan ke-7 : Langkahkan kaki kanan ke kanan.
Hitungan ke-8 : Tarik kaki kiri, dekatkan dan rapatkan pada kaki kanan. Kembali sikap awal.

Latihan ini sebaiknya dilakukan secara berulang kali.

Sumber: *Musik dan Gerak,* Agus Mahendra, FPOK UPI, 2006



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.2 Melangkah ke berbagai arah

3. Latihan Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap pertama, diam di tempat dalam posisi relaks.
b. Bunyi peluit pertama, jalan perlahan-lahan ke arah depan lurus.
c. Bunyi peluit kedua, berganti gerakan lari pelan.
d. Ada bunyi peluit ketiga, berganti gerakan melompat.

Latihan ini sebaiknya dilakukan secara berulang kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.3 Latihan kombinasi jalan, lari, dan lompat

Ayo, Lakukan!

Nyanyikan lagu gembira "Potong Bebek Angsa" sambil melakukan gerakan jalan di tempat, jalan ke depan, dan jalan ke belakang. Lakukan pula dengan kombinasi gerakan geser ke kanan dan geser ke kiri. Laksanakan semua itu dengan riang gembira.

B. Variasi Gerak Ritmik

Ritme dalam bahasa Yunani berarti mengalir. Sifat ritme berarti tidak putus-putus. Suatu gerakan yang mengalir terus sehingga menciptakan gerakan yang teratur dan serasi.

Untuk lebih melatih kemampuan kita dalam melakukan senam ritmik atau irama, alangkah baiknya apabila kita melakukan beberapa macam gerakan berikut ini.

1. Latihan 1

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, tangan berada di samping badan, dan bersiap melakukan gerakan. Gerakannya sebagai berikut.

a. Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu. Bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan sejajar bahu ke arah kanan.
b. Hitungan 2 : Rapatkan kedua kaki. Bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas.
c. Hitungan 3 : Buka kaki kiri ke arah samping kiri selebar bahu. Bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke arah kiri.
d. Hitungan 4 : Rapatkan kedua kaki dan lengan berada di samping kanan kiri badan.

Lakukan gerakan ini sesuai aba-aba guru.



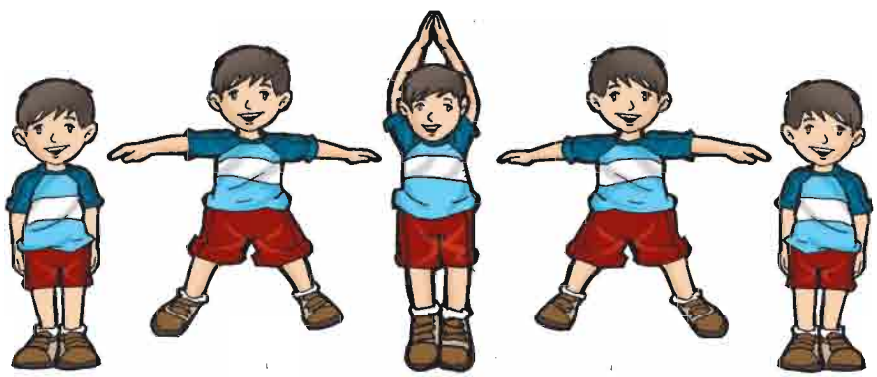
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.4 Mengayun lengan ke kanan, atas, dan kiri

2. Latihan 2

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, tangan berada di samping kiri badan, dan bersiap melakukan gerakan. Gerakannya sebagai berikut.

a. Hitungan 1 : Sambil melompat ke atas kedua kaki dibuka selebar bahu. Bersamaan dengan gerakan tersebut kedua lengan berada di samping badan setinggi bahu.
b. Hitungan 2 : Melompat ke atas, kedua lengan disatukan sambil bertepuk, kedua kaki rapat.
c. Hitungan 3 : Melompat ke atas, kedua lengan berada sejajar dengan bahu.
d. Hitungan 4 : Melompat ke atas, kedua lengan kembali ke bawah berada di samping badan. Bersamaan dengan itu kedua kaki dirapatkan.

Lakukan gerakan ini dengan gembira dan sesuai aba-aba guru.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.5 Menggerakkan lengan ke samping, ke atas, dan ke bawah

3. Latihan 3

Pada gerakan ketiga ini, akan digabungkan antara gerakan maju, mundur, dan serong. Sebelum melakukannya posisi badan berdiri tegak, kedua tangan berkacak pinggang. Gerakannya sebagai berikut.

a. Hitungan 1 : Melangkah maju sebanyak empat kali hitungan.
b. Hitungan 2 : Melangkah mundur sebanyak empat kali hitungan.
c. Hitungan 3 : Melangkah serong ke depan kanan sebanyak empat kali hitungan.
d. Hitungan 4 : Melangkah serong ke belakang kanan sebanyak empat kali hitungan.

e. Hitungan 5 : Melangkah serong ke depan kiri sebanyak empat kali hitungan.
f. Hitungan 6 : Melangkah serong ke belakang kiri sebanyak empat kali hitungan.

Gerakan ini dapat dilakukan sambil bernyanyi, dengan hitungan 1-2-3-4-5-6, atau diiringi musik. Lakukan gerakan sesuai hitungan atau irama.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.6 Tangan di pinggang bergerak maju, mundur, dan serong

Ayo, Lakukan!

Lakukan gerak ritmik sesuai dengan instruksi guru. Siswa yang salah melakukan gerakan dapat diberikan hukuman, misalnya menyanyi di depan teman-temannya. Lakukan latihan dengan serius dan menjaga kedisiplinan.

Rangkuman

1. Senam ritmik atau irama merupakan perpaduan antara gerakan tari dan olahraga.
2. Irama yang mengiringi senam ritmik atau irama dapat berupa musik, lagu, ketukan, atau tepukan.
3. Irama yang mengiringi senam ritmik atau irama bernuansa riang gembira.
4. Keselarasan gerakan dengan irama menjadi hal yang penting dalam senam ritmik atau irama.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam yang dalam gerakannya diiringi dengan irama musik atau ketukan termasuk senam
 a. lansia
 b. irama
 c. hamil
 d. lantai
2. Gerakan yang dilakukan dalam senam irama harus selaras dengan
 a. gerakan kaki
 b. gerakan lengan
 c. irama musik atau ketukan
 d. irama langkah
3. Senam irama merupakan perpaduan antara gerakan
 a. tari dan olahraga
 b. dansa dan lompat
 c. lompat dan loncat
 d. kecepatan dan kekuatan
4. Musik yang dipergunakan untuk mengiringi gerakan senam irama haruslah berirama
 a. lembut
 b. santai
 c. rock
 d. riang gembira
5. Pada gerakan jalan di tempat, posisi paha
 a. sejajar atau horizontal
 b. lurus ke bawah
 c. diangkat ke atas
 d. ditarik ke belakang
6. Jika kita ingin berlatih senam ritmik dan tidak ada musik yang mengiringi, kita dapat menggunakan . . . sebagai panduan.
 a. suara kicau burung
 b. ketukan
 c. buku
 d. isyarat
7. Jumlah hitungan dalam gerakan ayunan lengan ke kanan, atas, dan kiri adalah
 a. 1
 b. 2
 c. 3
 d. 4
8. Tujuan senam ritmik untuk melatih
 a. keseimbangan
 b. koordinasi kaki dan tangan
 c. kekuatan
 d. kemandirian

9. Pada saat melakukan jalan di tempat, pandangan mata diarahkan ke
 a. depan
 b. bawah
 c. samping kanan
 d. samping kiri
10. Ayunan lengan pada gerakan senam irama sebaiknya dilakukan dengan
 a. kaku
 b. tegap
 c. relaks
 d. patah-patah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apa yang kamu ketahui tentang senam ritmik atau irama?
2. Bagaimana memilih irama yang dipergunakan dalam mengiringi gerakan senam irama?
3. Sebutkan urutan dalam melakukan latihan kombinasi jalan, lari, dan lompat!
4. Bagaimana hubungan antara senam ritmik atau irama dengan tarian dan balet?
5. Bagaimana sebaiknya posisi badan sebelum melakukan gerakan senam irama?

C. Mari Mempraktikkan!

Praktik Gerak Ritmik Beregu

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok.
2. Setiap kelompok menunjuk salah satu siswa untuk memberi aba-aba ketika melakukan gerakan.
3. Lakukan salah satu gerakan senam ritmik seperti latihan 1, 2, atau 3. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 5 kali.
4. Guru mengawasi dan memandu kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap keserasian gerak dalam setiap kelompok, kedisiplinan, dan kekompakan.

Bab V Budaya Hidup Sehat 1



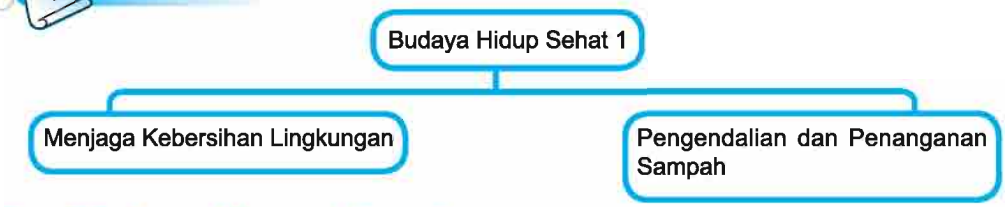
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kita harus membudayakan hidup sehat. Di antara bagian penting dari budaya hidup sehat adalah menjaga kebersihan lingkungan. Apabila lingkungan kita bersih dan sehat, kehidupan kita juga akan menjadi sehat. Benarkah demikian? Apa dan bagaimana pentingnya menjaga kebersihan sebagai bagian dari budaya hidup sehat itu? Untuk lebih jelasnya, mari kita pelajari materi berikut.

Kata Kunci

• budaya • lingkungan • kebersihan • pengendalian sampah • penanganan sampah

Peta Konsep



A. Kebersihan Lingkungan



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.1 Lingkungan yang bersih membuat kita nyaman

Lingkungan bisa diartikan sebagai segala sesuatu yang berkaitan dengan benda dan suasana yang berada di sekitar manusia. Lingkungan memengaruhi kehidupan manusia. Oleh karena itu, lingkungan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan yang bersih, tertata, dan asri tentu akan berpengaruh terhadap hidup kita terutama dari sisi kesehatan. Sebaliknya, lingkungan yang kotor akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dan penyakit.

1. Lingkungan dan Gaya Hidup Sehat

Lingkungan hidup ini dapat dibedakan menjadi empat macam, sebagai berikut.

a. Lingkungan biologi, yaitu organisme-organisme hidup yang berada di sekitar manusia.
b. Lingkungan fisik, yaitu benda-benda tak hidup yang berada di sekitar manusia. Termasuk dalam kategori ini adalah udara, air, tanah, sinar matahari, rumah, dan sampah.
c. Lingkungan ekonomi, merupakan lingkungan hidup yang abstrak.
d. Lingkungan mental-sosial, juga merupakan lingkungan hidup yang abstrak. Termasuk di dalamnya adalah sifat-sifat asosial dan sifat mementingkan diri sendiri.

Berdasarkan sifatnya, lingkungan dapat digolongkan menjadi dua macam sebagai berikut.

a. Lingkungan biotik, yaitu lingkungan dengan makhluk hidup sebagai unsurnya. Manusia, tumbuhan, dan hewan adalah beberapa contohnya.
b. Lingkungan abiotik, yaitu lingkungan yang ada di sekitar kita berupa benda tak hidup seperti batu, udara, tanah, dan gunung.

Baik buruknya lingkungan sangat tergantung pada manusia. Apabila kita membiasakan hidup teratur, menjaga kebersihan lingkungan, menjaga kerindangan pohon, niscaya lingkungan sekitar akan terpelihara dengan baik. Hal kecil dan sederhana yang dapat kita lakukan di antaranya dengan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

Saat ini seluruh negara di dunia sedang gencar dan giat melakukan gerakan *Go Green*, yaitu upaya-upaya untuk menjaga bumi kita tetap hijau. Di antaranya dengan melakukan gerakan tanam pohon, mengurangi polusi udara, dan memproduksi bahan-bahan yang ramah lingkungan.

2. Kebersihan Rumah

Ada pepatah yang mengatakan, 'tidak ada tempat yang senyaman rumah'. 'Rumahku adalah istanaku'. Kedua pepatah tersebut memang pantas diucapkan karena di rumah itulah hampir seluruh aktivitas kita lakukan. Ada canda dan tawa di dalamnya. Fungsi utama rumah adalah sebagai tempat tinggal dan tempat berlindung dari panas, dingin, serta hujan.

Untuk menjaga agar rumah tetap bersih, asri, sehat, dan nyaman, kita harus selalu menjaga kebersihannya. Kita harus rajin membersihkan ruangan-ruangan yang ada di rumah seperti ruang tidur, ruang tamu, ruang dapur, kamar mandi, serta halaman rumah. Apabila hal tersebut dilakukan akan menjadikan rumah sehat dan nyaman untuk ditempati.

Terdapat beberapa persyaratan agar rumah kita menjadi rumah yang sehat. Di antaranya cukup mendapat sinar matahari dan ventilasi udara yang baik sehingga sirkulasi udara di dalam rumah berjalan lancar. Selain itu, hendaknya di rumah kita juga terdapat tanaman penghijauan, disediakan tempat sampah untuk sampah organik (sampah yang dapat hancur sendiri) dan nonorganik (sampah yang tidak dapat hancur sendiri).

3. Kebersihan Sekolah

Sekolah yang bersih dan nyaman adalah idaman kita bersama. Lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman akan membuat suasana

belajar menjadi menyenangkan. Ruangan-ruangan yang ada di sekolah, ruang kelas, halaman sekolah, lapangan olahraga atau gedung olahraga, kamar kecil, dan kantin harus selalu dijaga kebersihannya. Kita sebagai siswa memiliki kewajiban untuk turut serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, juga menjaga dan memelihara kebersihannya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.2 Ruangan belajar yang bersih

Perilaku hidup bersih dan sehat perlu kita terapkan di lingkungan sekolah. Mulailah dengan hal yang sederhana dan ajaklah teman yang lain untuk menciptakan dan memelihara kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan sekolah. Sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman akan menguntungkan semua warga sekolah. Di antaranya menjadikan semua warga sekolah terhindar dari berbagai macam penyakit seperti demam berdarah, diare, dan malaria.

Beberapa tindakan kecil yang berakibat besar bagi kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan sekolah sebagai berikut.

a. Ruang kelas selalu dibersihkan secara rutin. Meja, kursi, papan tulis, lemari, dan perabotan yang lain harus kita jaga kebersihannya.
b. Membuang sampah pada tempat sampah.
c. Tidak mencoret-coret dinding kelas, meja, dan kursi.
d. Menanam beberapa macam tanaman, baik di pot atau di taman sekolah.

Ayo, Lakukan!

Menjaga kebersihan lingkungan memang penting. Kebersihan di lingkungan rumah serta sekolah perlu kita jaga. Mungkin sudah ada hal-hal tertentu yang telah kamu lakukan berkaitan dengan itu. Mungkin juga ada hal-hal lain yang belum dapat kamu laksanakan.
Sekarang kemukakanlah hal-hal berikut ini. Kemukakanlah dengan jujur dan bertanggung jawab.

a. 5 hal yang telah kamu lakukan dalam rangka menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah.
b. 5 hal yang belum dapat kamu lakukan dalam rangka menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah.

B. Pengendalian dan Penanganan Sampah

Manusia memiliki bermacam-macam kebutuhan akan barang atau benda. Dalam memenuhi segala kebutuhan akan barang atau benda tersebut, terdapat bermacam barang yang tidak digunakan lagi. Nah, suatu barang atau benda yang tidak digunakan lagi inilah yang dikenal sebagai sampah. Dengan kata lain, sampah adalah bagian dalam kehidupan manusia itu sendiri.

1. Sampah dan Pengendaliannya

Sampah bisa digolongkan menjadi sampah organik atau sampah basah dan nonorganik atau sampah kering. Sampah organik adalah bahan yang tidak dibutuhkan lagi yang dapat hancur sendiri dengan bantuan bakteri pengurai. Contoh sampah organik adalah kayu, kulit buah, sayuran busuk, makanan sisa, dan kertas. Sampah nonorganik adalah bahan yang tidak dibutuhkan lagi dan tidak dapat hancur tanpa bantuan manusia. Plastik, besi, kaca, dan karet merupakan contoh sampah nonorganik.

Sebenarnya sampah dapat dikendalikan, bila kita mau berusaha untuk langsung menangani sampah yang dihasilkan. Sampah yang menumpuk bukan lagi pemandangan yang akan kita lihat bila kita mau bertindak lebih awal. Sebagai contoh gaya hidup konsumtif yang turut andil dalam menghasilkan sampah harus kita kendalikan secara ketat. Barang-barang yang kita beli harus ramah lingkungan. Itulah di antara upaya pengendalian sampah.

2. Penanganan Sampah

Ada pilihan cara dan metode untuk menghancurkan dan memusnahkan sampah. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain sebagai berikut.

a. Melakukan Daur Ulang

Bukan berarti sampah yang telah kita buang atau tidak diperlukan lagi tidak bisa kita gunakan. Dengan kreativitas, sampah kering seperti kaleng, plastik, dan botol dapat kita ubah menjadi barang berguna. Sebagai contoh kita dapat membuat hiasan dari kaleng bekas, botol bekas, dan masih banyak hal lagi.

b. Penumpukan

Sampah-sampah yang dapat diurai oleh bakteri pengurai sebaiknya dijadikan satu dalam suatu tempat dan dibiarkan membusuk. Akan tetapi, dalam melakukan penumpukan ini harus

memerhatikan aspek kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan. Apabila tidak, hal tersebut akan menimbulkan bau yang tidak sedap dan menjadi sumber penyakit.

c. Pengkomposan

Sampah organik atau sampah basah dapat kita buat sebagai kompos. Hal tersebut memang relatif lebih mudah untuk didaur ulang. Kompos yang telah dihasilkan dapat digunakan sebagai pupuk yang ramah lingkungan.

d. Pembakaran

Sampah-sampah yang dapat terbakar habis kita pisahkan untuk kemudian dibakar pada tempat yang telah disediakan. Dalam melakukan pembakaran sampah diusahakan jauh dari bahan-bahan yang mudah terbakar serta jauh dari rumah.

Ayo, Lakukan!

Sampah memang merupakan bagian dalam kehidupan manusia. Mengapa? Tidak lain karena pada setiap manusia sebagian kebutuhan hidupnya berwujud aneka barang atau benda. Sementara itu, barang-barang atau benda tersebut lebih lanjut ada yang dibutuhkan (dipakai) dan ada pula yang tidak dibutuhkan (dibuang).

Perhatikan soal penanganan sampah di daerah sekitar tempat tinggalmu. Berikan contoh penanganan sampah yang menurutmu membahayakan lingkungan dan ramah terhadap lingkungan. Beri sedikit komentar mengenai penanganan sampah yang kamu contohkan itu.

Rangkuman

1. Kebersihan lingkungan rumah dan sekolah sangat penting untuk kita perhatikan.
2. Lingkungan yang bersih dan sehat berpengaruh terhadap kehidupan manusia di dalamnya.
3. Sampah merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, sebab sebagian kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia itu berupa barang serta benda-benda.
4. Keberadaan sampah perlu kita kendalikan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Lingkungan kita dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu lingkungan
 a. rumah dan sekolah
 b. biotik dan abiotik
 c. bersih dan kotor
 d. kumuh dan tertata
2. Upaya yang penting dan pertama kali dilakukan agar lingkungan tetap bersih adalah
 a. membuang sampah pada tempat yang telah disediakan
 b. melapor kepada dinas kebersihan
 c. masa bodoh dengan membuang sampah di jalan
 d. menyuruh orang lain untuk membersihkan
3. Manfaat utama penghijauan di lingkungan rumah dan sekolah adalah untuk
 a. menyenangkan orang tua dan guru
 b. terhindar dari banjir
 c. membuat lingkungan menjadi asri
 d. mengganti tanaman yang telah mati
4. Upaya agar rumah kita tetap bersih dan sehat adalah
 a. rutin membersihkan ruangan dan halaman rumah
 b. membakar sampah yang berserakan
 c. membuat pagar rumah
 d. memiara ikan hias di kolam
5. Sebagai upaya memelihara lingkungan, negara-negara di dunia saat ini sedang gencar melakukan gerakan
 a. perdagangan bebas
 b. impor beras
 c. *Go Green*
 d. cinta musik
6. Apa yang terjadi jika sirkulasi udara berjalan lancar dan cahaya matahari cukup menerangi rumah kita?
 a. Rumah menjadi segar dan tidak pengap atau gelap.
 b. Rumah terlihat indah.
 c. Dapat mengusir nyamuk.
 d. Terhindar dari penyakit demam berdarah.
7. Menjaga kebersihan harus dilakukan dengan
 a. bersama-sama
 b. sendirian
 c. menyuruh orang
 d. membayar tukang sampah

8. Berikut upaya untuk mengendalikan sampah yaitu
 a. berusaha tidak bergaya hidup konsumtif
 b. sampah yang dihasilkan dibuang
 c. menjual sampah
 d. membeli barang-barang yang tidak menghasilkan sampah
9. Contoh sampah nonorganik adalah
 a. plastik, kaca, karet
 b. plastik, makanan sisa, logam
 c. daun kering, sisa sayuran, kertas
 d. botol bekas, logam, kulit buah
10. Kulit buah, daun pembungkus makanan, makanan sisa termasuk sampah
 a. tidak berguna
 b. organik
 c. berbahaya
 d. nonorganik

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Bagaimana dampak sampah bagi lingkungan kita?
2. Apa yang kamu ketahui tentang sampah organik?
3. Upaya apa yang dilakukan agar sekolah menjadi bersih, sehat, dan nyaman?
4. Hal-hal apakah yang dilakukan untuk menjaga bumi tetap bersih dan hijau?
5. Mengapa penumpukan sampah berisiko dapat menimbulkan penyakit dan polusi?

C. Mari Mempraktikkan!

Cara Mengelola Sampah yang Benar

1. Buatlah dua tempat sampah dengan menggunakan kardus bekas. Satu kardus untuk jenis sampah organik dan kardus yang satunya untuk jenis sampah nonorganik.
2. Tuliskan nama jenis sampah di setiap kardus.
3. Tempatkan tempat sampah itu di dalam ruang kelasmu.
4. Kelola sampah dengan baik setiap hari. Sampah organik dapat dikumpulkan dalam suatu tempat dan dibiarkan membusuk. Sampah nonorganik seperti plastik dikumpulkan di tempat tersendiri untuk selanjutnya dibakar agar tidak mencemari tanah. Pembakaran sampah hendaknya tidak dilakukan di sembarang tempat untuk menghindari pencemaran asap, bau, dan kebakaran.
5. Lakukan pengelolaan sampah secara bergiliran dengan teman sekelasmu.
6. Setelah praktik ini, guru tetap melakukan pengawasan dan pengamatan kebiasaan siswa menjaga kebersihan dan sikap kerja sama serta kedisiplinan menjaga kebersihan.

Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut ini yang termasuk permainan bola kecil adalah
 a. sepak bola
 b. bola voli
 c. basket
 d. tonnis
2. Atletik berasal dari bahasa Yunani, artinya
 a. gembira
 b. berlari
 c. berlatih
 d. berlomba
3. *Push up* merupakan latihan untuk menguatkan otot
 a. kaki
 b. perut
 c. lengan
 d. pinggul
4. Peregangan berguna untuk
 a. ketangkasan
 b. kekuatan
 c. menghindari cedera
 d. membesarkan otot
5. Dalam permainan kasti yang lebih diutamakan adalah
 a. kerja sama
 b. kekompakan
 c. kegembiraan
 d. kecerdikan
6. Berikut ini yang termasuk teknik dasar permainan kasti adalah
 a. berlari, melempar, dan melompat
 b. menangkap, melempar, dan memukul
 c. memukul, melempar, dan melompat
 d. berlari, melompat, dan meloncat
7. Alat untuk memukul bola pada permainan tonnis adalah
 a. raket
 b. *paddle*
 c. bad
 d. stik
8. *Sit up* merupakan latihan untuk menguatkan otot
 a. lengan
 b. kaki
 c. perut
 d. leher
9. Sikap kapal terbang termasuk latihan untuk
 a. kecepatan
 b. keseimbangan
 c. ketangkasan
 d. kelenturan

10. Senam lantai biasanya dilakukan di atas
 a. lantai
 b. kasur
 c. karpet
 d. matras
11. Tujuan utama gerakan guling belakang adalah melatih
 a. kekuatan
 b. keseimbangan
 c. kelentukan
 d. kecepatan
12. Senam ritmik mengutamakan
 a. kekuatan
 b. kecepatan
 c. ketangkasan
 d. keserasian
13. Lemparan untuk pemukul dalam permainan kasti adalah
 a. melambung
 b. lurus atau datar
 c. tinggi
 d. rendah
14. Jumlah pemain sepak bola . . . orang.
 a. 10
 b. 11
 c. 12
 d. 13
15. Senam ini termasuk perpaduan antara tari dan gerakan olahraga. Senam yang dimaksud adalah senam
 a. ritmik atau irama
 b. lantai
 c. kegembiraan
 d. kebugaran
16. 

 Kelak, pada saat tertentu benda-benda seperti gambar di atas akan menjadi sampah. Sampah dari berbagai jenis bahan seperti gambar di atas termasuk sampah
 a. nonorganik
 b. organik
 c. impor
 d. alami
17. 

 Perhatikan gambar. Anak tersebut melakukan teknik menendang bola dengan
 a. kaki bagian dalam
 b. kaki bagian luar
 c. kura-kura kaki
 d. punggung kaki

18. Berikut yang termasuk sampah organik adalah
 a. plastik
 b. kaca
 c. sisa sayuran
 d. karet
19. Lebar lapangan dalam permainan kasti adalah
 a. 20 m
 b. 25 m
 c. 30 m
 d. 40 m
20. Dalam permainan kasti, pukulan dikatakan benar bila bola
 a. melambung jauh
 b. tidak melampaui garis pukul
 c. melampaui garis pukul
 d. jatuh di ruang bebas
21. *Back up* adalah latihan untuk menguatkan otot-otot
 a. lengan
 b. kaki
 c. perut
 d. punggung
22. Rumah, gedung sekolah, dan pasar termasuk lingkungan
 a. biotik
 b. fisik
 c. alam
 d. sosial
23. Senam lantai merupakan cabang olahraga yang mengutamakan
 a. keserasian
 b. keseimbangan
 c. keindahan
 d. kesehatan
24. Berikut ini yang menggambarkan terpenuhinya syarat dari lingkungan sekolah adalah
 a. dekat dengan keramaian
 b. banyak rumput di halaman
 c. megah dan mewah gedungnya
 d. bersih dan tenang
25. Musik atau lagu yang mengiringi senam ritmik atau irama hendaknya bernada
 a. gembira
 b. sedih
 c. keras
 d. lembut
26. Arah gerakan dalam *push up* adalah
 a. depan belakang
 b. naik turun
 c. kanan kiri
 d. maju mundur
27. Ketika kita ingin berlatih senam ritmik dan tidak ada musik yang mengiringi, kita dapat menggunakan . . . sebagai panduan.
 a. isyarat
 b. suara binatang
 c. ketukan
 d. buku bacaan

28. Dalam aktivitas lompat kangkang melewati teman, sikap kita pada saat teman berada di atas punggung adalah
 a. mengangkat kepala ke atas
 b. kepala menunduk ke bawah
 c. jongkok
 d. menghindar
29. Latihan lompat tali membantu untuk memperkuat otot
 a. tangan
 b. punggung
 c. perut
 d. kaki
30. Salah satu upaya pengendalian sampah adalah
 a. mengurangi kebiasaan konsumtif
 b. membuang sampah di pekarangan kosong
 c. menyembunyikan sampah
 d. mengawasi orang lain membuang sampah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan kasti!
2. Apa yang kamu ketahui tentang latihan kelenturan statis?
3. Apa yang kamu ketahui tentang senam irama?
4. Bagaimana cara atau metode menangani sampah yang benar?
5. Berikan dua contoh gerakan untuk melatih keseimbangan!

Bab VI Aktivitas Permainan 2



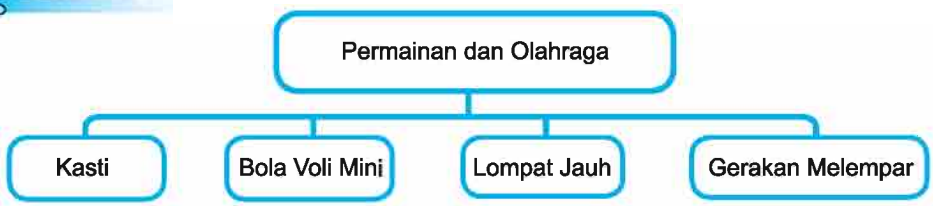
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Saat kamu mengikuti suatu permainan, mungkin saja kamu ingin unjuk kebolehan serta keandalan. Apa yang harus kamu lakukan untuk itu? Tentu saja kamu harus menguasai teknik-teknik dasar dari jenis permainan yang bersangkutan dengan baik serta sempurna. Nah, pada bab ini kamu diajak belajar dan berlatih keterampilan dasar kasti, bola voli mini, lompat jauh, dan gerakan melempar. Ayo, kita pelajari materi berikut dengan saksama.

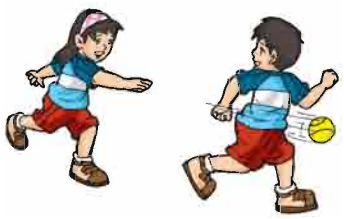
Kata Kunci

• kasti • bola voli mini • lompat jauh • lempar sasaran

Peta Konsep



A. Permainan Kasti (Lanjutan)



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.1 Lari dan lempar dalam kasti

Memukul, melempar, dan menangkap bola, juga lari adalah teknik dasar yang penting dalam permainan kasti. Bagi regu pemukul, setiap anggota regunya diharapkan mahir memukul bola, serta berlari dengan cepat dan tepat. Sementara bagi regu penjaga, setiap anggota regunya diharapkan mahir dan cekatan menangkap serta melempar bola.

1. Latihan Penguasaan Teknik Melempar Bola

Ada tiga cara melempar bola dalam permainan kasti. Tiga cara itu meliputi melempar bola melambung, melempar bola mendatar atau setinggi bahu, dan melempar bola rendah.

Berikut beberapa bentuk latihan melempar bola. Sebaiknya latihan-latihan ini dilakukan secara berpasangan. Mengapa? Tidak lain supaya lebih mudah dalam mempraktikkannya.

a. Melempar Bola Melambung

Cara melakukan teknik lemparan ini sebagai berikut.

1) Berdiri tegak, sikap siap untuk melempar.
2) Bola dipegang dengan tangan kanan.
3) Pandangan lurus ke arah sasaran lempar.
4) Sikap badan sedikit condong ke belakang.
5) Ayunkan bola dari belakang melewati samping badan.

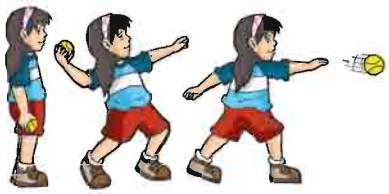


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.2 Teknik melempar bola melambung

b. Melempar Bola Mendatar atau Setinggi Bahu

Cara melakukan teknik lemparan ini sebagai berikut.

1) Berdiri tegak, sikap siap untuk melempar.
2) Bola dipegang dengan tangan kanan.
3) Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
4) Langkahkan kaki kanan ke depan sambil bola dilempar setinggi bahu.

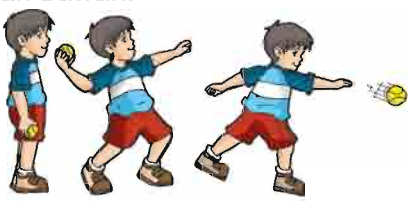


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.3 Teknik melempar bola datar

c. Melempar Bola Rendah

Cara melakukan teknik lemparan ini sebagai berikut.

1) Berdiri tegak, sikap siap untuk melempar.
2) Bola dipegang dengan tangan kanan.
3) Sikap kaki muka belakang, kemudian lemparkan bola dari atas ke depan bawah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.4 Teknik melempar bola rendah

2. Latihan Penguasaan Teknik Menangkap Bola

Selain keterampilan melempar bola, dalam permainan kasti kita juga dituntut memiliki keterampilan menangkap bola. Prinsip yang harus diperhatikan dalam menangkap bola adalah memerhatikan arah bola. Pandangan selalu ke arah bola. Posisi tangan, kaki, serta badan disesuaikan dengan (jenis) lemparan bola.

Oleh karena dalam kasti teknik lemparan bola ada tiga macam, teknik menangkapnya pun ada tiga macam juga. Teknik tersebut meliputi menangkap bola melambung, menangkap bola mendatar, dan menangkap bola rendah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.5 Menangkap bola melambung

a. Menangkap Bola Melambung

Teknik menangkap bola jenis ini sebagai berikut.

1) Pandangan ke atas depan.
2) Pergunakan dua telapak tangan untuk menangkap bola (perhatikan Gambar 6.5).

b. Menangkap Bola Mendatar Setinggi Bahu

Teknik menangkap bola jenis ini sebagai berikut.

1) Pandangan ke depan.
2) Badan sedikit dibungkukkan agar dalam menerima bola, kedua tangan dalam posisi yang nyaman untuk menangkap bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.6 Menangkap bola datar

c. Menangkap Bola Rendah

Pandangan ke depan bawah, kaki jongkok untuk memudahkan dalam menangkap. Setelah menangkap bola sesegera mungkin berdiri dan melempar bola ke arah sasaran.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.7 Menangkap bola rendah

3. Latihan Penguasaan Teknik Memukul Bola

Keterampilan utama yang lain dalam permainan kasti adalah memukul bola. Hal ini penting untuk diperhatikan supaya kita nantinya dapat memukul bola yang diarahkan secara tepat. Latihan memukul bola dapat dilakukan secara mandiri. Pantulkanlah bola ke tanah setinggi dada agar mudah untuk dipukul.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.8 Latihan memukul bola

Ayo, Lakukan!

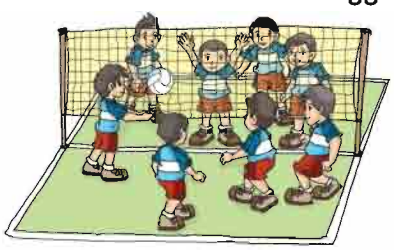
Latihan Lempar Tangkap Bola

Lakukan latihan lempar tangkap bola dengan teknik-teknik yang sudah diajarkan. Lakukan dengan jarak yang pendek, kemudian lebih jauh secara bertahap. Latihan dapat dilakukan lebih dari dua orang. Lakukan latihan dengan penuh semangat dan kerja sama.

B. Bola Voli Mini

Bola voli merupakan permainan beregu. Permainan ini dilakukan dengan cara memukul-mukul bola melewati net atau jaring. Nilai atau angka dalam permainan diperoleh dengan cara menjatuhkan bola di daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Bola voli mini ini merupakan bentuk modifikasi dari permainan bola voli biasa atau standar. Peraturan dan lapangan yang dipergunakan relatif lebih sederhana dan kecil. Apabila perlu permainan bola voli mini ini disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan.



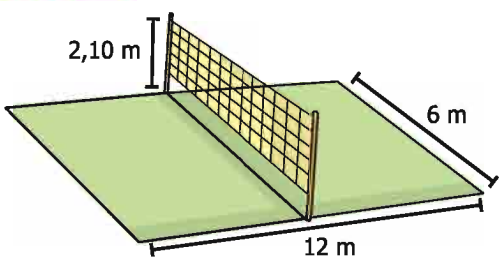
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.9 Kegiatan bola voli mini

Pojok Info

Permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Pada mulanya permainan ini diberi nama "*mintonette*", karena permainannya hampir menyerupai dengan permainan badminton.

Sumber: *herlinarose.blogsome.com,* diunduh tanggal 19 Desember 2008

1. Lapangan dan Bola



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.10 Perlengkapan permainan bola voli mini

Bentuk lapangan bola voli mini adalah persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

a. Panjang dan lebar: 12 meter × 6 meter.
b. Tinggi net putra: 2,10 meter.

c. Tinggi net putri: 2 meter.
d. Jumlah pemain: setiap regu terdiri atas 4 orang dengan 4 orang sebagai cadangan.
e. Bola mempergunakan ukuran bola nomor 4.

2. Beberapa Teknik Dasar Permainan

Ada beberapa teknik dasar permainan dalam bola voli mini ini. Mengingat kamu sebagai pelajar kelas IV Sekolah Dasar, di sini hanya akan diberikan beberapa saja. Tentu saja yang diberikan itu adalah yang dianggap sesuai serta memungkinkan kamu jangkau. Berikut adalah beberapa teknik dasar permainan dalam bola voli mini.

a. Teknik *Pass*

Dalam bermain bola voli mini, setidaknya terdapat tiga keterampilan dasar yang harus dikuasai. Tiga keterampilan dasar yang dimaksud yaitu *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.

Passing bawah adalah dasar dari permainan bola voli. *Passing* bawah akan sangat berguna untuk menerima bola servis lawan, memantulkan atau mengoper bola ke teman. Bukan itu saja, *passing* bawah sangat memungkinkan juga untuk menerima smes lawan. Sementara itu, *passing* atas lebih banyak digunakan sebagai berikut.

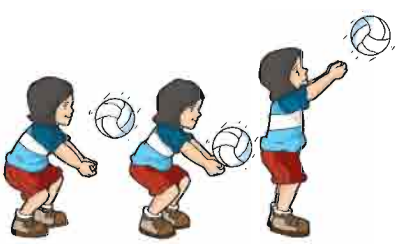
1) Mengoper bola kepada teman.
2) Mengumpan bola untuk smes.
3) Mengembalikan bola kepada lawan.
4) Menerima servis lawan.

Untuk pelajar tingkat dasar sebaiknya memakai servis bawah dahulu agar lebih mudah dalam mengontrol bola.

1) Teknik passing bawah

Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Berdiri dengan kaki selebar bahu.
b) Posisi kaki boleh sejajar atau muka belakang dengan lutut sedikit ditekuk.
c) Berat badan berada di depan dengan cara mencondongkannya.
d) Kedua lengan lurus dan disatukan atau sejajar.
e) Perkenaan bola pada lengan bawah dan tangan saling berpegangan satu dengan yang lain.
f) Saat memantulkan bola, siku tidak boleh ditekuk.
g) Setelah bola berhasil di*pass* bawah, segera mengambil posisi siap normal dengan lutut kembali lurus.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.11 Latihan *passing* bawah

2) *Teknik passing atas*

Cara melakukan teknik *passing* ini sebagai berikut.

a) Mengambil sikap siap normal, yaitu berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain.
b) Lutut ditekuk dan badan sedikit condong ke depan dengan tangan siap berada di depan dada.
c) Pada saat akan melakukan *passing* atas, segera menempatkan diri di bawah bola, tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi.
d) Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan.
e) Jari-jari direnggangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.12 Latihan *passing* atas

b. Teknik Servis

Servis merupakan awalan dalam permainan bola voli. Ada servis atas dan servis bawah. Akan tetapi, bagi pelajar seperti kamu yang masih duduk di kelas IV Sekolah Dasar, sementara cukup servis bawah dahulu yang harus dipelajari. Cara berlatih melakukan servis bawah sebagai berikut.

1) Kaki kiri agak lebih ke depan daripada kaki kanan.
2) Pegang bola dengan tangan kiri.
3) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi bersamaan dengan tangan ditarik ke belakang.
4) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada setinggi pinggang, pada saat itu pula bola dipukul dengan keras.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.13 Latihan servis bawah

Ayo, Lakukan!

Setelah belajar dan berlatih keterampilan dasar bola voli, untuk mempraktikkannya dilakukan dengan bermain bola voli mini di lapangan atau di *hall* olahraga. Sebaiknya bermain dengan peraturan yang sederhana dan usahakan permainannya menyenangkan semua anggota tim. Mintalah bimbingan dari guru olahragamu. Selamat bermain dan bergembira.

C. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik. Prinsip utama dari olahraga ini adalah melompat sejauh-jauhnya pada bak pasir. Untuk meraih lompatan sejauh-jauhnya inilah kita harus menguasai teknik dasarnya. Dalam lompat jauh ada empat teknik dasar yang harus diperhatikan. Empat teknik dasar tersebut meliputi:



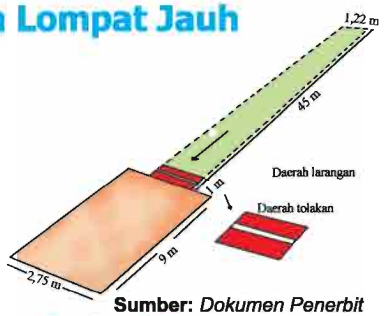
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.14 Latihan lompat jauh

1. awalan,
2. tolakan kaki,
3. sikap badan di udara, dan
4. sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Jelasnya, yang harus kita lakukan untuk dapat meraih lompatan sejauh-jauhnya sebagai berikut.

1. Lari secepat-cepatnya.
2. Menolakkan kaki sekuat-kuatnya.
3. Menahan badan selama mungkin di udara.
4. Jatuh atau mendarat dengan dua kaki sebaik-baiknya.

1. Lapangan Lompat Jauh



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.15 Perlengkapan lompat jauh

Panjang dan lebar bak pasir : 9 meter x 2,75 meter
Jarak papan tolak dengan bak pasir : 1 meter
Panjang lintasan awalan : 45 meter
Lebar lintasan awalan : 1,22 meter

Pojok Info

Ada tiga gaya yang lazim dipergunakan dalam lompat jauh. Tiga gaya tersebut meliputi:
- gaya menggantung atau tegak (*schnepper*),
- gaya jongkok, dan
- gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik,* Muklis, Intan Pariwara, 2007

2. Berbagai Bentuk Latihan Permulaan

Latihan kali ini lebih ditujukan untuk lompat jauh gaya jongkok. Latihan yang dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Melompat Tanpa Awalan



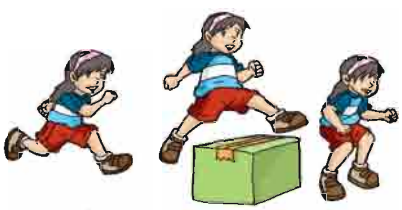
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.16 Lompat tanpa awalan

b. Meraih Benda yang Digantung



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.17 Lompat meraih lingkaran

c. Melompat dengan Awalan Melewati Kardus



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.18 Melompat melewati kardus

Ayo, Lakukan!

Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut.
 a. Melakukan awalan dengan berlari.
 b. Irama lari dipercepat ketika mendekati papan tolakan.
 c. Gunakan kaki yang terkuat untuk menolak ke atas depan.
 d. Saat berada di udara kedua lengan dan kaki lurus ke depan serta mendarat mempergunakan kaki.
 e. Saat mendarat atau jatuh, jatuhkan badan ke arah depan bukan ke belakang.
2. Lakukan lompat jauh gaya jongkok dan berkonsultasilah dengan gurumu.

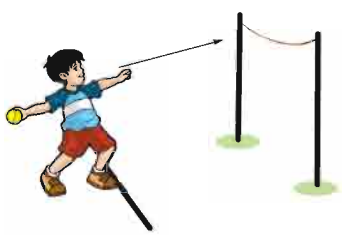


D. Gerakan Melempar

Gerakan melempar termasuk salah satu gerakan dasar atletik. Gerakan tersebut sering kita jumpai pada berbagai cabang olahraga lain. Ada beberapa gerakan yang dapat dilakukan untuk melatih gerakan melempar, yaitu sebagai berikut.

1. Lempar Bola Melewati Tali

a. Rentangkan tali dengan ketinggian 2 m. Atur jarak tali dengan garis lempar sejauh 7 m.
b. Letakkan kaki kiri di belakang garis lempar, sedangkan kaki kanan berada di belakang kaki kiri.
c. Tangan kanan lurus ke belakang memegang bola dan tangan kiri lurus ke depan.
d. Sikap badan sedikit condong ke belakang.
e. Pandangan lurus ke arah sasaran lempar.
f. Ayunkan bola ke depan diikuti gerakan badan ke depan. Lemparan diarahkan ke atas melewati tali yang melintang.

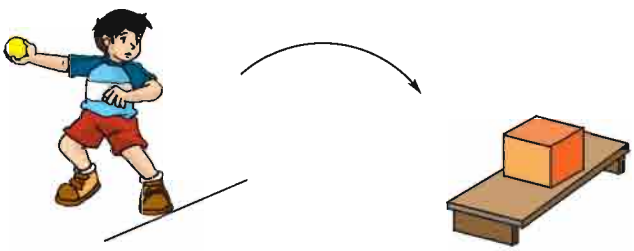


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.19 Melempar bola melewati tali

2. Lempar Sasaran

a. Letakkan kardus di atas bangku. Atur jarak kardus dengan garis lempar sejauh 7 m.
b. Lakukan lempar bola dengan sasaran kardus seperti gambar berikut. Masing-masing siswa diberi kesempatan melempar 4–5 kali lemparan.

Sumber: *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain,* Mochamad Djumidar A. Widya, RajaGrafindo Persada, 2004



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.20 Melempar bola dengan sasaran kardus

Ayo, Lakukan!

Lomba Melempar Bola dengan Sasaran Kardus

Lakukan lomba melempar bola dengan sasaran kardus. Masing-masing siswa diberi kesempatan melempar sebanyak 5 kali lemparan. Siswa yang dapat menjatuhkan kardus paling banyak menjadi pemenang. Jangan lupa berikan selamat pada pemenang.

Rangkuman

1. Lari, memukul, melempar, dan menangkap bola merupakan teknik dasar permainan kasti.
2. Untuk dapat melakukan permainan olahraga dengan baik hendaknya menguasai teknik-teknik dasarnya.
3. Bola voli mini merupakan modifikasi permainan dari bola voli standar.
4. Melompat sejauh-jauhnya merupakan prinsip utama lompat jauh.
5. Untuk mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya dibutuhkan penguasaan serta latihan teknik dasar.
6. Latihan gerakan melempar dapat dilakukan dengan lempar bola melewati tali dan lempar sasaran.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pada saat menangkap bola melambung sebaiknya pandangan mata ke arah
 a. depan atas
 b. atas
 c. bawah
 d. samping
2. Saat melakukan *passing* atas bola sebaiknya di-*passing* saat berada di
 a. atas dahi
 b. atas kepala
 c. depan dada
 d. jauh di depan badan
3. Jenis gaya yang lazim dipergunakan dalam lompat jauh ada . . . macam.
 a. 6
 b. 5
 c. 4
 d. 3
4. Gaya yang dipergunakan oleh pelompat jauh pemula adalah gaya
 a. jongkok
 b. menggantung
 c. berjalan di udara
 d. bebas
5. Sikap kedua tangan saat berada di udara pada lompat jauh gaya jongkok adalah di
 a. atas
 b. samping
 c. belakang
 d. depan

B. Mari menjawab dengan tepat!

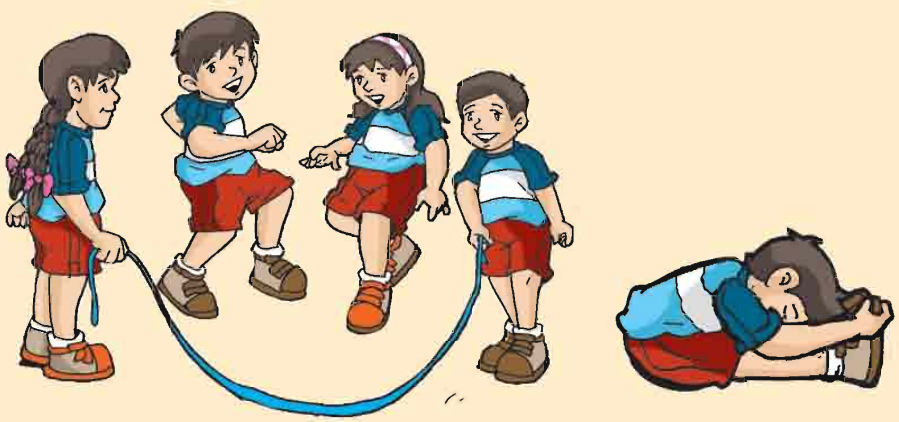
1. Sebutkan teknik dasar permainan kasti!
2. Bagaimana melatih pukulan dalam permainan kasti?
3. Jelaskan teknik menangkap bola rendah!
4. Apa fungsi utama dari *passing* atas?
5. Apa saja yang harus diperhatikan dalam lompat jauh?

C. Mari Mempraktikkan!

Bermain Kasti

1. Siswa dibagi menjadi dua regu.
2. Guru memilihkan tempat bermain kasti yang aman dan tidak di sekitar kelas.
3. Dilakukan pengundian, regu yang menang masuk ke ruang bebas dan regu yang kalah berjaga di lapangan permainan.
4. Bermainlah dengan sportif dan patuhi peraturan dari guru.
5. Guru mengawasi kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap ketangkasan, kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas.

Bab VII Kebugaran Jasmani 2



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kamu menginginkan jasmani yang sehat serta bugar, bukan? Berolahragalah dengan tertib, teratur, serta rutin. Dengan berbagai latihan gerakan yang tertib, teratur, serta rutin jasmani akan menjadi lebih bugar. Apabila jasmani bugar, kamu tidak mudah lelah dalam belajar. Kamu juga tidak gampang terkena penyakit. Lalu, apa latihan-latihan yang harus dilakukan? Nah, pada bab ini kamu diajak untuk melakukan berbagai aktivitas permainan yang mendukung tercapainya kebugaran jasmani. Ayo, pelajari bersama-sama materi berikut.

Kata Kunci

• latihan • daya tahan otot • latihan kekuatan otot • latihan kelentukan • latihan koordinasi

Peta Konsep



A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Untuk dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang perlu latihan fisik dengan cara yang benar. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagai contoh adalah permainan atau gerakan-gerakan untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot. Di antaranya lompat tali, *push up*, dan gerakan naik turun bangku.

1. Lompat Tali Beregu

Lompat tali akan lebih mudah dan menyenangkan apabila dilakukan berpasangan atau secara kelompok. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Cara melakukan lompat tali beregu sebagai berikut.

a. Kedua anak saling berhadapan dengan memegang tali atau karet.
b. Memutarkan karet secara bersama-sama.
c. Teman yang tidak memegang karet ayunan melakukan loncatan dengan mempergunakan dua kaki atau satu kaki.
d. Lakukan secara bergantian dan berulang kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.1 Lompat tali beregu

2. Lomba Menggendong Teman

Cara melakukan perlombaan ini sebagai berikut.

a. Buatlah jarak lebih kurang 10 meter.
b. Cari pasangan yang seimbang.
c. Apabila terdengar aba-aba atau bunyi peluit, segeralah menggendong pasanganmu.

d. Setelah menempuh jarak 10 meter yang telah ditentukan, segera kembali dengan bergantian menggendong.
e. Pasangan yang sampai terlebih dahulu menjadi pemenang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.2 Saling menggendong teman

3. *Push up*

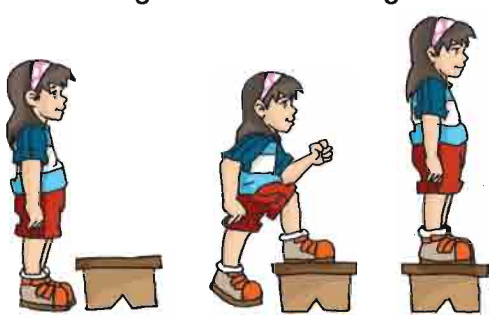
Push up merupakan latihan untuk menguatkan otot-otot lengan. Untuk siswa putra usahakan agar lutut tidak menyentuh tanah atau lantai, sedangkan bagi siswa putri kedua lutut boleh menumpu pada tanah atau lantai. Lakukan gerakan *push up* secara bersama-sama atau perorangan sesuai instruksi dari guru atau dihitung secara bersama-sama



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.3 Latihan *push up*

4. Naik Turun Bangku

Persiapkan sebuah bangku dengan ketinggian 10–20 cm. Lakukan gerakan naik turun bangku secara berulang kali.

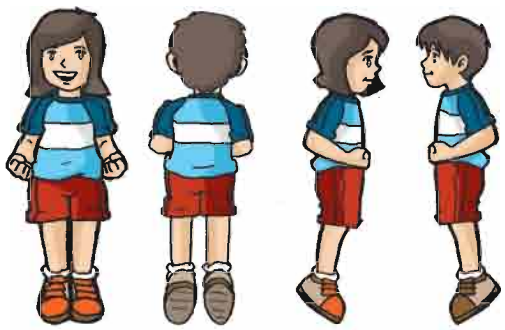


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.4 Latihan naik turun bangku

5. Loncat-Loncat Empat Penjuru Mata Angin

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

a. Posisi badan relaks.
b. Pada saat ada aba-aba peluit pertama loncat ke depan, pada aba-aba peluit kedua loncat ke belakang, pada aba-aba peluit ketiga loncat ke samping kanan, dan pada aba-aba peluit keempat loncat ke samping kiri.
c. Latihan ini dilakukan secara berulang kali.



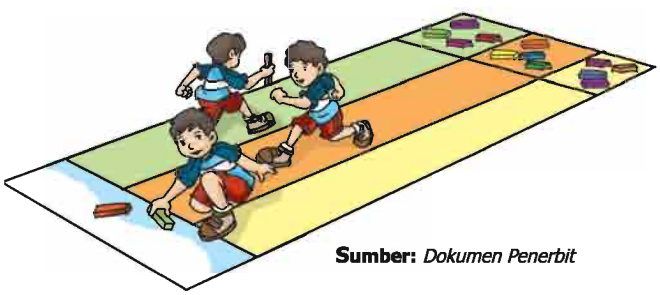
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.5 Meloncat ke berbagai arah

Ayo, Lakukan!

Lomba Memindahkan balok

Cara melakukan permainan ini sebagai berikut.

1. Pertama-tama, buat dua daerah atau titik A dan B dengan jarak 10 meter.
2. Taruhlah 5 buah balok kayu kecil atau batu di titik B.
3. Siswa disuruh berlari dari titik A ke titik B dan memindahkan balok atau batu satu per satu ke titik A sampai habis balok atau batunya.
4. Latihan dilakukan dengan cara perlombaan.
5. Siswa yang paling dahulu memindahkan balok atau batu sebagai pemenang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

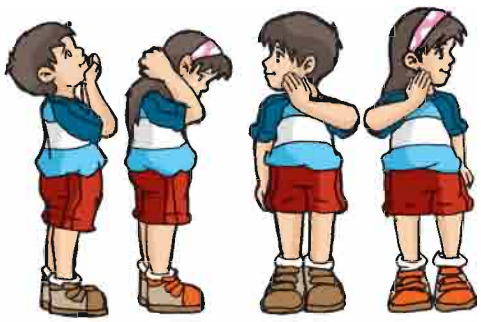
B. Latihan Kelentukan

Latihan kelentukan memang penting bagi kita. Mengapa? Supaya otot-otot yang menopang gerak tubuh kita tidak kaku dan dapat bergerak seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuan masing-masing. Selain itu, yang menjadi perhatian utama dari dilakukannya latihan ini adalah menghindarkan atau mengurangi risiko cedera otot dan kram yang mungkin timbul.

Latihan kelentukan dilakukan sebelum dan sesudah kita melakukan aktivitas olahraga inti. Beberapa aktivitas yang termasuk latihan kelentukan antara lain sebagai berikut.

1. Latihan Kelentukan Otot Leher

Gerakkan leher ke atas, ke bawah, ke samping kanan, dan samping kiri. Hindari untuk melakukan gerakan memantul-mantulkan leher ke berbagai arah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.6 Latihan kelentukan otot leher

2. Latihan Kelentukan Otot Punggung

Latihan dapat dilakukan dengan duduk telunjur mencium kedua lutut dengan kedua tangan memegang ujung kaki. Sesudah itu tidur telentang dengan kedua lengan lurus ke belakang menyentuh lantai diikuti kedua kaki diangkat ke atas belakang sehingga kedua kaki berada di atas kepala.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.7 Latihan kelentukan otot punggung

3. Latihan Kelentukan Otot Perut

Bentuk latihannya adalah kayang dengan posisi awal tidur telentang dan sambil berdiri kedua lengan berada di pinggang bagian belakang dengan pandangan ke bawah belakang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.8 Latihan kelentukan otot perut

Ayo, Lakukan!

Duduk Telunjur

Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Duduk telunjur saling berhadapan dengan teman pasangannya.
2. Kedua tangan saling berpegangan dan kedua kaki saling bertemu.
3. Setelah ada aba-aba, tangan saling menarik dan bertahan.
4. Lakukan beberapa kali. Gerakan ini untuk kelentukan dan kekuatan otot togok, bahu, dan tungkai.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Pojok Info

Manfaat latihan kebugaran jasmani bagi tubuh di antaranya sebagai berikut.

1. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
2. Memperkuat sendi dan otot.
3. Menurunkan tekanan darah.
4. Mengurangi lemak.
5. Memperbaiki bentuk tubuh.
6. Memperbaiki kadar gula dan darah.
7. Mengurangi risiko penyakit jantung koroner.
8. Memperlancar aliran darah.
9. Memperlancar pertukaran oksigen.
10. Memperlambat penuaan.

Rangkuman

1. Latihan kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dalam bentuk permainan ataupun gerakan-gerakan tertentu.
3. Aktivitas-aktivitas latihan untuk ketahanan dan kekuatan otot, juga untuk kelentukan merupakan bagian dari latihan kebugaran jasmani.
4. Latihan daya tahan dan kekuatan otot dapat dilakukan dengan cara lompat tali beregu, lomba menggendong teman, *push up*, naik turun bangku, dan loncat-loncat empat penjuru mata angin.
5. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan cara latihan kelentukan otot leher, otot punggung, dan otot perut

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tujuan utama dari latihan kelentukan di antaranya
 a. otot tidak kaku
 b. kekuatan bertambah
 c. daya tahan tubuh meningkat
 d. koordinasi menjadi lebih bagus
2. Alat yang dipergunakan dalam latihan lompat tali berupa
 a. kawat
 b. senar
 c. tali karet
 d. tongkat
3. Bermain lompat tali dapat melatih kekuatan otot, terutama otot pada
 a. lengan
 b. bahu
 c. perut
 d. tungkai
4. Posisi badan pada waktu melakukan *push up* adalah
 a. telentang
 b. berdiri
 c. jongkok
 d. telungkup
5. Apabila sering melakukan latihan kelentukan akan terhindar dari
 a. bahaya
 b. hukuman
 c. cedera
 d. kecelakaan
6. Gerakan naik turun bangku merupakan latihan pembentukan
 a. keseimbangan
 b. kekuatan
 c. kelentukan
 d. keterampilan

7. Saat melakukan *push up*, tumpuan gerakan pada
 a. siku
 b. paha
 c. kedua kaki
 d. kedua tangan
8. Untuk lomba menggendong teman, sebaiknya mencari pasangan yang
 a. lebih kuat
 b. lebih berat
 c. lebih besar
 d. seimbang
9. Agar otot tidak kaku, sebelum berolahraga kita melakukan latihan
 a. barbel
 b. renang
 c. joging
 d. kelentukan
10. Pada gerakan duduk mencium lutut kedua kaki rapat dan
 a. ditekuk
 b. diangkat
 c. diluruskan
 d. jongkok

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan cara yang benar melakukan latihan kelentukan otot leher!
2. Apa tujuan dari permainan lompat tali?
3. Apa tujuan dari latihan naik turun bangku?
4. Bagaimana bentuk latihan untuk kelentukan otot perut?
5. Bagaimana pandangan mata saat melakukan kayang?

C. Mari mempraktikkan!

Latihan Kelentukan

1. Guru menyiapkan beberapa kartu yang bertuliskan jenis latihan kelentukan, misalnya latihan kelentukan otot leher, punggung, atau perut.
2. Setiap siswa diminta mengambil kartu, selanjutnya melakukan gerakan sesuai dengan yang tertulis pada kartu.
3. Lakukan gerakan dengan benar dan patuhi perintah guru.
4. Guru memandu kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap kualitas gerakan, kerja keras, dan kedisiplinan.

Bab VIII Senam Lantai 2



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Ada gerakan-gerakan senam lantai yang dilakukan dengan tanpa alat dan ada pula yang dilakukan dengan menggunakan alat. Akan tetapi, penggunaan alat di sini semata-mata hanya untuk meningkatkan unsur-unsur seperti ketangkasan, keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan. Benarkah demikian? Mari, kita simak materinya.

Kata Kunci

- sikap lilin
- merangkak dengan rintangan
- melompati bangku
- lompat kangkang
- *pull up*

Peta Konsep



A. Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai sering disebut sebagai latihan bebas. Mengapa? Hal itu karena saat dilakukan senam tersebut sering tidak menggunakan alat. Ya, memang banyak gerakan senam lantai yang dapat dilakukan tanpa harus menggunakan alat.

Beberapa latihan berikut adalah contoh gerakan senam lantai yang dilakukan dengan tanpa alat.

1. Lari Kecil dan Melompat



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.1 Lari kecil dan lompat

Latihan dimulai dengan berlari pelan atau lari kecil. Kemudian ditambah dengan gerakan melompat dengan tumpuan kaki kanan maupun kiri. Lakukan secara bergantian.

Pertama-tama berlari secara pelan. Apabila terdengar bunyi peluit, segera melakukan lompatan dengan tumpuan kaki kanan. Setelah itu, kembali berlari pelan, apabila terdengar bunyi peluit lagi, segera melompat dengan tumpuan kaki kiri. Latihan dilakukan secara berulang kali.

2. Telentang Mengangkat Kaki

Gerakan-gerakan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot perut. Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap awal tidur telentang, kedua kaki lurus dan kedua tangan direntangkan ke samping.
b. Angkat kedua kaki ke atas, lalu letakkan ke samping kiri, dan angkat lagi lalu letakkan di samping kanan.

c. Lakukan gerakan tersebut beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.2 Telentang mengangkat kaki

3. Telentang Mengayuh Sepeda

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Sikap awal tidur telentang, kedua kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan.
b. Angkat kedua kaki ke atas sampai badan terangkat, kedua tangan dengan siku bengkok menahan pinggang.
c. Gerakkan kaki seperti mengayuh sepeda.
d. Lakukan gerakan tersebut beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.3 Telentang mengayuh sepeda

4. Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan sikap yang dilakukan dengan awalan tidur telentang. Lalu mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dan kedua tangan menopang pinggang. Sikap lilin memiliki tujuan utama untuk melatih keseimbangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.4 Sikap lilin

Cara melakukannya sebagai berikut.

a. Sikap awal tidur telentang dan kedua kaki lurus.
b. Kedua tangan lurus berada di samping badan.
c. Angkat kedua kaki lurus ke atas, dengan ujung-ujung jari rapat menunjuk ke atas.
d. Seorang teman bersiap membantu dari belakang.
e. Kedua tangan menopang pinggang, hingga kita benar-benar berdiri pada bahu dan dibantu dengan kedua siku.

Ayo, Lakukan!

Semua anak tidur telentang di lantai. Setelah ada aba-aba dari guru, semua anak melakukan sikap lilin. Lakukan gerakan dengan hati-hati agar tidak terjadi cedera.

B. Senam Lantai dengan Alat

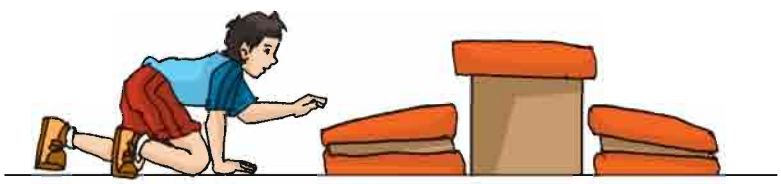
Latihan senam lantai dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat. Beberapa alat yang digunakan dalam senam misalnya matras, peti lompat, dan palang tunggal. Alat-alat tersebut sebagai pendukung dalam latihan senam lantai.

Beberapa contoh latihan gerakan senam lantai yang dilakukan dengan menggunakan alat sebagai berikut.

1. Merangkak dengan Rintangan

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Siapkan peralatan berupa matras dan bangku.
b. Gerakan merangkak dilakukan dengan kedua lutut dan dua tangan.
c. Merangkak dimulai dari bawah naik ke matras, ke atas bangku, kemudian turun.
d. Lakukan secara bergantian.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.5 Merangkak dengan rintangan

2. Melompati Bangku

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
b. Bersiap melakukan awalan lari.
c. Secara perlahan mulai berlari ke depan, saat mendekati papan tolakan kecepatan lari ditambah. Hal itu untuk mendapatkan tolakan kaki ke atas.
d. Gerakan melompat dengan dua kaki secara bersamaan dan mendarat dengan dua kaki dalam posisi berdiri.
e. Pada awal latihan sebaiknya menggunakan bangku yang pendek dan kemudian secara bertahap ditambah tingginya.

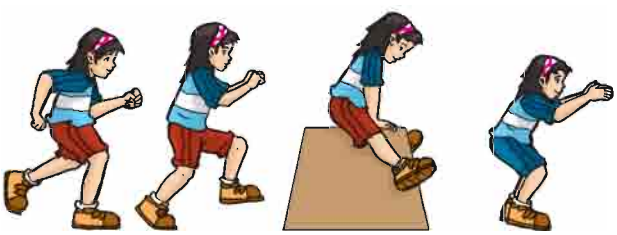


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.6 Melompati bangku

3. Lompat Kangkang Melewati Peti Lompat

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
b. Bersiap melakukan awalan lari.
c. Berlarilah beberapa langkah, saat berada di dekat peti lompat menolaklah dengan kedua kaki.
d. Angkat kedua kaki dengan tumpuan kedua tangan di atas peti lompat. Pada saat bertumpu, kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati peti lompat.
e. Mendarat dengan kedua kaki rapat bersama dengan lutut ditekuk.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.7 Lompat kangkang melewati peti lompat

4. *Pull Up*

Gerakan *pull up* dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Kedua tangan memegang palang tunggal.
b. Angkat tubuh dengan kekuatan lengan.
c. Sesudah palang tunggal di depan dada, turunkan kembali ke bawah.
d. Lakukan gerakan ini berulang kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.8 Latihan *Pull up*

Ayo, Lakukan!

Lakukan gerakan *pull up* bergantian dengan teman sekelasmu. Lakukan selama 1 menit. Hitung banyaknya gerakan yang dapat kamu lakukan.

Rangkuman

1. Senam lantai dapat dilakukan dengan tanpa alat dan juga dengan menggunakan alat.
2. Beberapa contoh alat yang biasa dipergunakan dalam senam lantai misalnya matras, peti lompat, dan palang tunggal.
3. Penggunaan alat-alat dalam senam lantai dimaksudkan untuk meningkatkan unsur-unsur seperti ketangkasan, kelentukan, keseimbangan, juga kekuatan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Latihan *pull up* menggunakan alat berupa
 a. balok titian
 b. palang tunggal
 c. palang sejajar
 d. palang bertingkat
2. Gerakan *pull up* untuk melatih
 a. keseimbangan
 b. koordinasi
 c. kekuatan otot lengan
 d. daya tahan
3. Prinsip yang harus dipegang agar latihan dapat berhasil adalah
 a. pengulangan
 b. kebersamaan
 c. kemandirian
 d. kemenangan
4. Saat latihan *pull up*, jarak kedua tangan memegang palang selebar
 a. kepala
 b. bahu
 c. pinggang
 d. badan
5. Sikap lilin bertujuan untuk melatih
 a. daya tahan
 b. keseimbangan
 c. koordinasi
 d. kecepatan
6. Gerakan lompat dapat menguatkan otot
 a. lengan
 b. punggung
 c. perut
 d. tungkai
7. Sikap awal untuk melakukan sikap lilin adalah
 a. duduk
 b. berdiri
 c. telentang
 d. telungkup
8. Pada sikap lilin, kedua kaki
 a. sedikit ditekuk
 b. lurus ke atas
 c. lurus ke bawah
 d. lurus ke samping
9. Lompat kangkang melewati peti lompat. Sikap kedua kaki saat berada di atas peti lompat adalah
 a. rapat
 b. lurus
 c. ditekuk
 d. mengangkang
10. Pada saat lompat kangkang yang menjadi tumpuan adalah
 a. siku
 b. lutut
 c. kaki
 d. tangan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan tiga contoh gerakan senam lantai dengan alat!
2. Apa yang kamu ketahui tentang sikap lilin?

3. Apa yang kamu ketahui tentang lompat kangkang?
4. Apa fungsi alat dalam latihan-latihan gerakan senam lantai? Berikan pula dua contohnya!
5. Jelaskan tentang latihan gerakan *pull up* dan fungsinya!

C. Mari Mempraktikkan!

Lompat Kangkang Melewati Peti Lompat

1. Siapkan peralatan berupa peti lompat.
2. Lakukan gerakan lompat kangkang melewati peti lompat secara bergantian dengan teman sekelas.
3. Lakukan gerakan dengan menggunakan 1 peti lompat terlebih dahulu, selanjutnya dapat ditambah sesuai dengan kemampuan.
4. Guru memandu kegiatan sambil melakukan penilaian pada keberhasilan melompat, keberanian, dan kedisiplinan.

Bab IX Gerak Ritmik 2



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Sungguh menyenangkan senam dengan iringan musik. Apalagi bila gerakannya kompak dan selaras dengan iringan musiknya. Dengan bersenam, kita menjadi sehat serta segar dan bugar. Sehat dan bugar jasmani juga sehat dan bugar rohani. Nah, pada bab ini kamu diajak melakukan gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2008. Bagaimana gerakan-gerakannya? Ayo, bersama-sama kita pelajari materi berikut.

Kata Kunci

• senam kesegaran jasmani • gerakan • kesalahan gerak

Peta Konsep



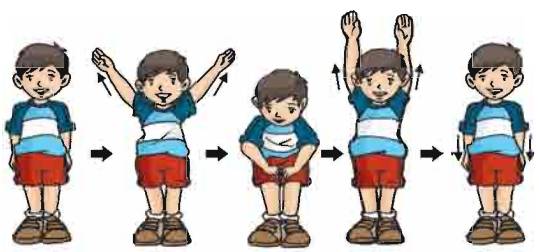
A. Senam Kesegaran Jasmani 2008

Sampai saat ini sudah banyak SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) yang diciptakan dengan iringan musik dan lagu. Ada senam "Ayo bangkit", SKJ 2000, dan SKJ 2004. Ada juga SKJ 2008 yang sekarang hendak kamu pelajari. SKJ 2008 termasuk senam irama yang diiringi musik serta lagu. Gerakan-gerakan senam ini terdiri atas pemanasan, inti, dan pendinginan. Ayo, simak dan tirukan gerakannya.

1. Pemanasan

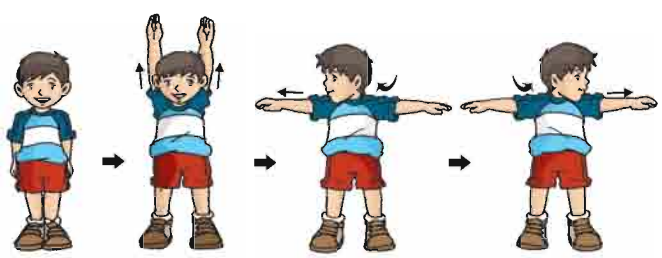
a. Gerakan I

1) Latihan 1 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Gerakan otot leher dan punggung dikombinasikan dengan latihan pernapasan.



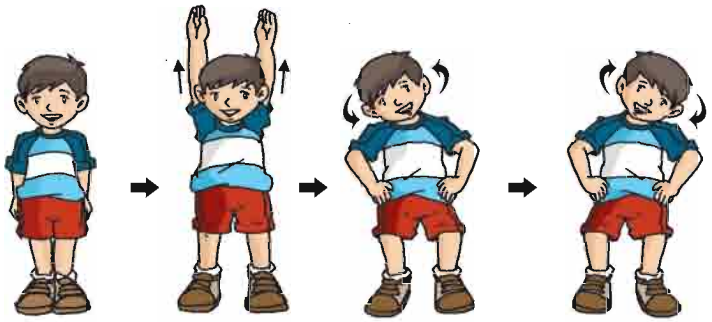
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.1 Gerakan pemanasan latihan 1

2) Latihan 2 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Gerakan kepala, menoleh ke kanan dan ke kiri.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.2 Gerakan pemanasan latihan 2

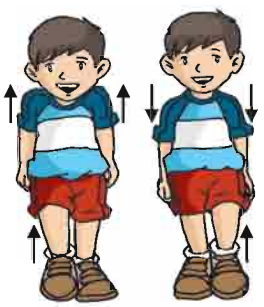
3) Latihan 3 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Tangan ke atas lalu di pinggang, sambil memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.3 Gerakan pemanasan latihan 3

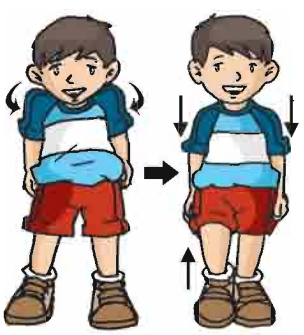
b. Gerakan II

1) Latihan 1 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Gerakan menarik otot-otot bahu I (mengangkat bahu).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.4 Gerakan pemanasan II latihan 1

2) Latihan 2 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Gerakan menarik otot-otot bahu II (memutar bahu).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.5 Gerakan pemanasan II latihan 2

3) Latihan 3 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Gerakan menarik otot-otot punggung dan dada.

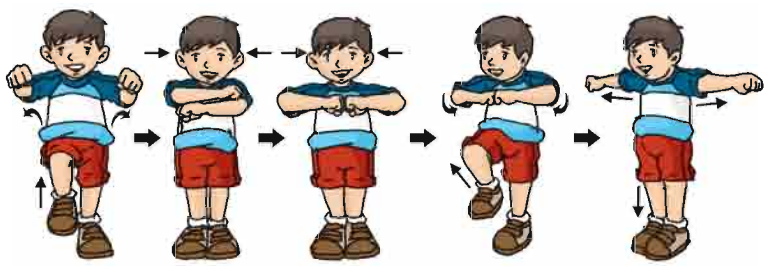


1x8 pertama *1x8 kedua*

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.6 Gerakan pemanasan II latihan 3

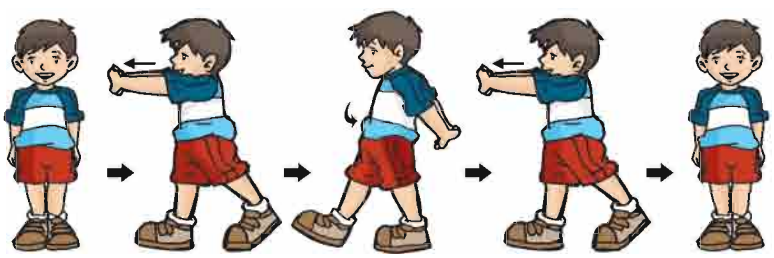
c. Gerakan III

1) Latihan 1 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Berjalan di tempat (peningkatan suhu tubuh).



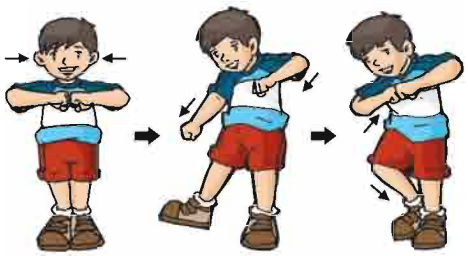
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.7 Gerakan pemanasan III latihan 1

2) Latihan 2 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Berjalan di tempat koordinasi kaki dan lengan, mendorong kaki ke depan.



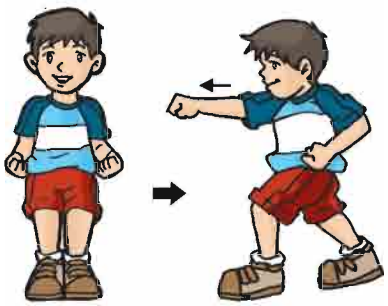
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.8 Gerakan pemanasan III latihan 2

3) Latihan 3 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Koordinasi kaki dan lengan dengan mendorong kaki ke samping bergantian.



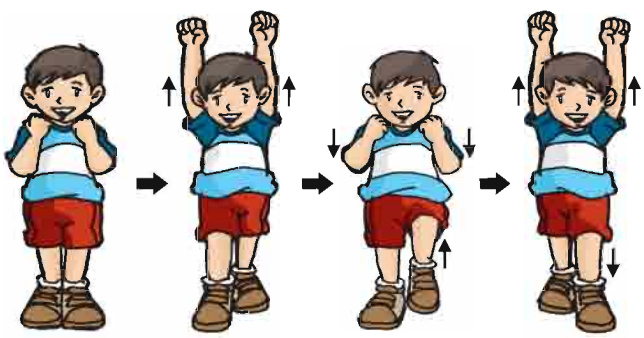
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.9 Gerakan pemanasan III latihan 3

4) Latihan 4 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Koordinasi gerakan lengan dan kaki dengan mendorong kaki ke belakang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.10 Gerakan pemanasan III latihan 4

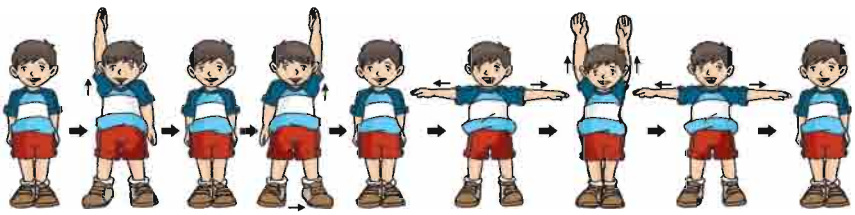
5) Latihan 5 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Gerakan mendorong paha ke depan, punggung, dan dada.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.11 Gerakan pemanasan III latihan 5

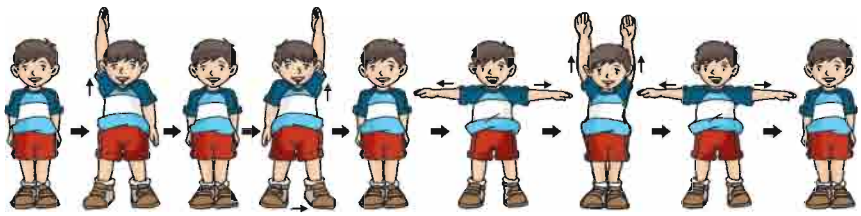
d. Gerakan IV

1) Latihan 1 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Peregangan dinamis dimulai dari tangan kanan, lalu tangan kiri diakhiri mengangkat keduanya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.12 Gerakan pemanasan IV latihan 1

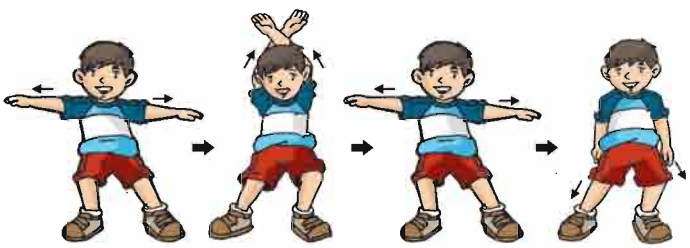
2) Latihan 2 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Peregangan dinamis sama seperti latihan 1.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.13 Gerakan pemanasan IV latihan 2

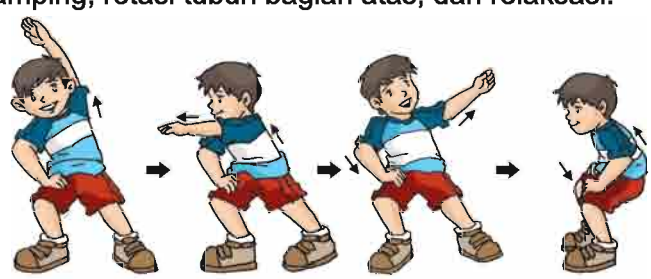
e. Gerakan V

1) Latihan 1 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Peregangan dinamis statis.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.14 Gerakan pemanasan V latihan 1

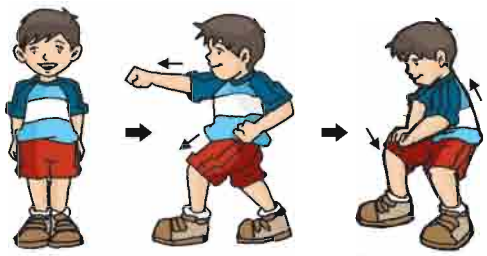
2) Latihan 2 pelaksanaan 1×8 hitungan.
Peregangan statis tubuh bagian samping. Punggung bagian samping, rotasi tubuh bagian atas, dan relaksasi.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.15 Gerakan pemanasan V latihan 2

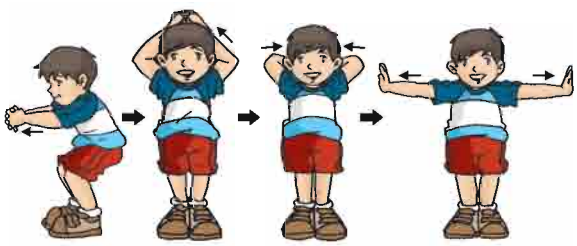
f. Gerakan VI

1) Latihan 1 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Peregangan statis (kaki, betis, dan paha).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.16 Gerakan pemanasan VI latihan 1

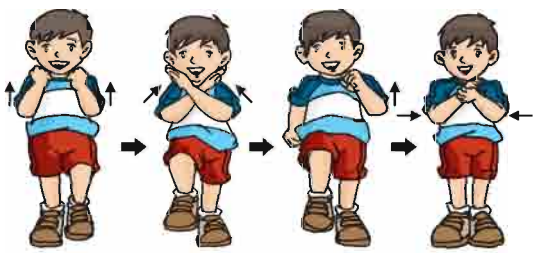
2) Latihan 2 pelaksanaan 2×8 hitungan.
Peregangan statis (otot perut dan lengan).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.17 Gerakan pemanasan VI latihan 2

2. Gerakan Peralihan Pelaksanaan 2×8 Hitungan

Gerakan peralihan (jalan di tempat dilanjutkan tepuk tangan dan gerakan maju atau mundur).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.18 Gerakan peralihan

3. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri atas 2 tahap sebagai berikut.

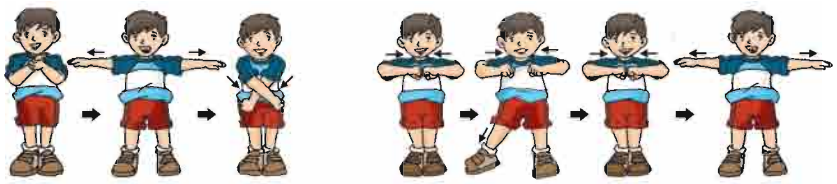
a. Tahap I: setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.
b. Tahap II: melalui pergerakan inti 1–5, setelah melakukan gerakan inti 5 diakhiri dengan gerakan peralihan.

Berikut ini gerakan dalam gerakan inti.

a. Gerakan inti 1a dan 1b pelaksanaan 4×8 hitungan

Mengayunkan dua tangan ke bawah dan samping, dilanjutkan menarik otot-otot bahu.

1a 1b



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.19 Gerakan inti 1

b. Gerakan 2a dan 2b pelaksanaan 4×8 hitungan

Koordinasi menarik lengan dan betis bergantian. Menarik lengan dan paha secara bergantian.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.20 Gerakan inti 2a

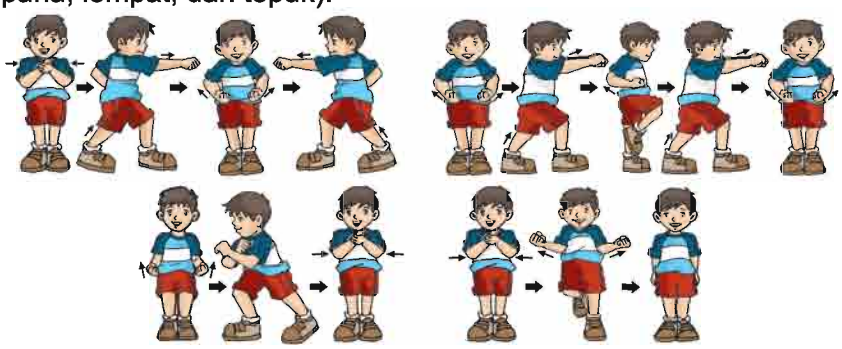


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.21 Gerakan inti 2b

c. Gerakan inti 3 pelaksanaan 4×8 hitungan

Puncak dari gerakan latihan inti (kombinasi gerakan lengan, kaki, paha, lompat, dan tepuk).

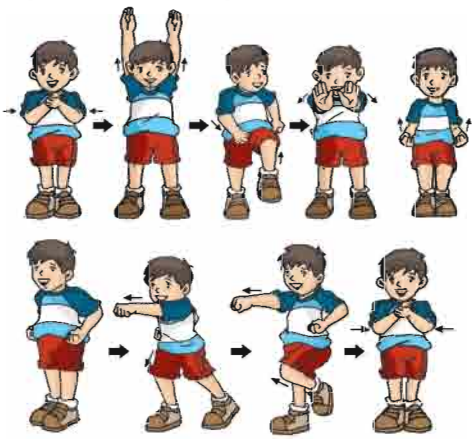


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.22 Gerakan inti 3

d. Gerakan inti 4 pelaksanaan 2×8 hitungan

Menggerakkan lengan ke atas, mendorong tangan ke depan bergantian dengan kombinasi gerakan kaki.

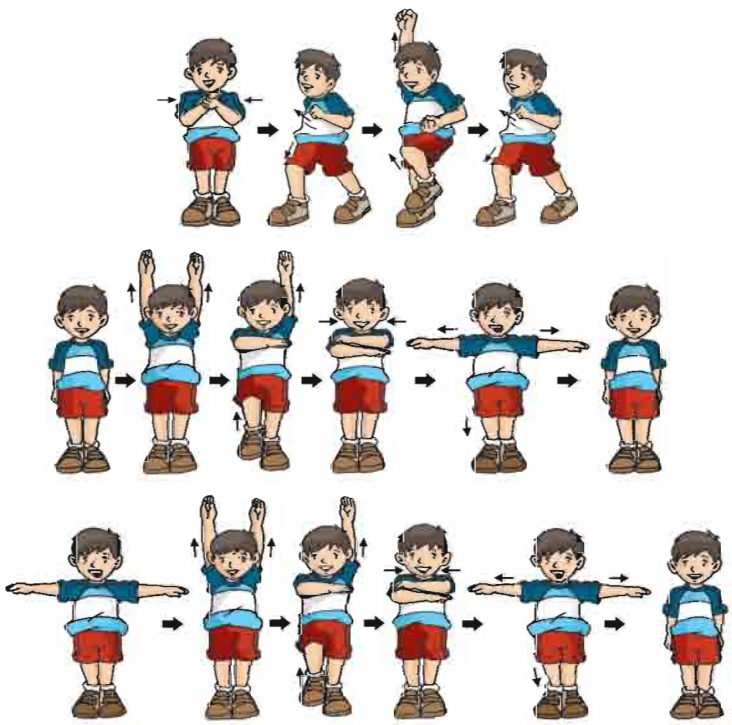


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.23 Gerakan inti 4

e. Gerakan inti 5 pelaksanaan 4×8 hitungan

Jalan serong kanan dan kiri bergantian mengangkat tangan.



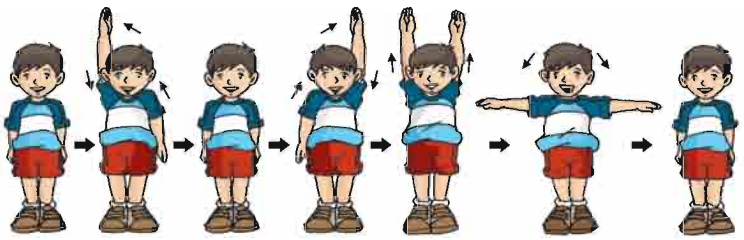
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.24 Gerakan inti 5

4. Pendinginan

a. Gerakan 1 pelaksanaan 2×8 hitungan

Berjalan maju dan mundur disertai mengambil napas.

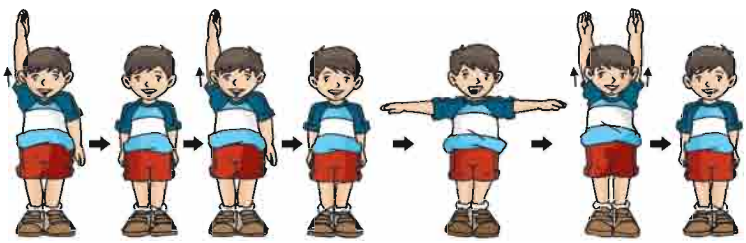


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.25 Gerakan pendinginan 1

b. Gerakan 2 pelaksanaan 2×8 hitungan

Melangkah ke samping mengangkat 1 lengan dilanjutkan mengangkat 2 lengan.



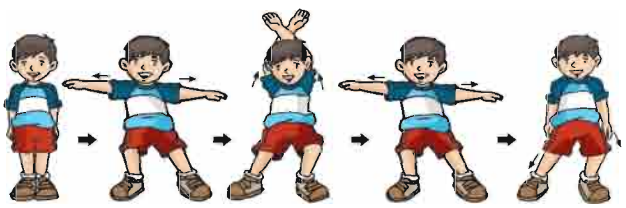
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.26 Gerakan pendinginan 2

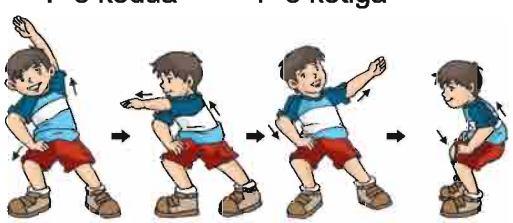
c. Gerakan 3 pelaksanaan 3x8 hitungan

Peregangan dinamis dan statis.

1×8 pertama



1×8 kedua 1×8 ketiga

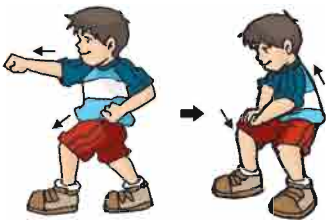


Sumber: *Dokumen Penerbit*

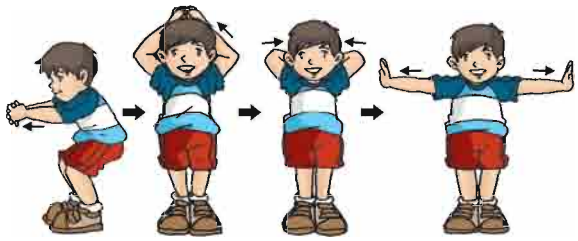
Gambar 9.27 Gerakan pendinginan 3

d. Gerakan 4 pelaksanaan 2×8 hitungan
Peregangan betis.

1×8 pertama

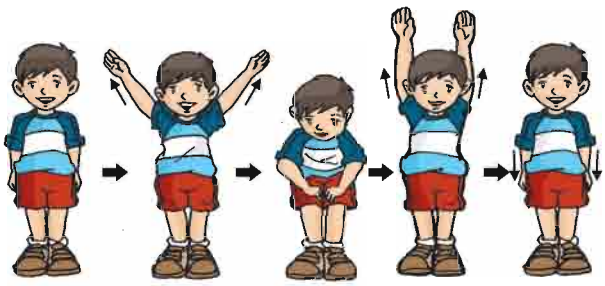


1×8 kedua



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.28 Gerakan pendinginan 4

e. Gerakan 5 pelaksanaan 2×8 hitungan
Mengambil napas dari hidung dan membuang napas lewat mulut dilanjutkan relaksasi dan kembali ke sikap awal.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.29 Gerakan pendinginan 5

Ayo, Lakukan!

Lakukan gerakan SKJ 2008 bersama-sama. Lakukan dengan dipimpin gurumu. Perhatikan dan hafalkan gerakan-gerakannya.

B. Perbaikan Gerak SKJ 2008

SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) 2008 merupakan gerak berirama. Gerakan senam tersebut mengikuti irama. Keseluruhan gerak dan irama tersebut dilakukan secara berkelompok. Oleh karena itu, kekompakan gerak, keindahan gerak, serta kesesuaian antara irama dan gerak juga harus diperhatikan.

1. Menghafal Gerakan

Kesalahan gerakan sering dilakukan dalam melakukan SKJ. Kesalahan gerakan tersebut bisa terjadi pada individu maupun kelompok. Untuk mengindari kesalahan-kesalahan tersebut, kamu perlu hafal semua gerakan SKJ itu.

Ada beberapa tahap yang dapat dilakukan untuk membantu memperbaiki kesalahan sekaligus menghafal gerakan-gerakan SKJ. Tahap-tahap tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Lakukan latihan tanpa iringan musik.
b. Lakukan latihan gerakan tangan (tanpa gerakan kaki).
c. Lakukan latihan gerakan kaki (tanpa gerakan tangan).
d. Lakukan latihan gerakan tangan dan kaki tanpa iringan musik.
e. Perhatikan dengan baik penjelasan-penjelasan guru.
f. Latihan dengan iringan musik.

2. Peningkatan Penguasaan Gerakan SKJ

Banyak cara yang bisa ditempuh untuk meningkatkan penguasaan gerak SKJ 2008. Misalnya dengan latihan secara kelompok. Melaksanakan SKJ bersama minimal 3x dalam satu minggu, melakukan latihan gerakan SKJ bersama tanpa musik.

Ayo, Lakukan!

Berhimpunlah dalam tiga kelompok (A, B, dan C). Dalam upaya untuk meningkatkan sekaligus melancarkan penguasaan gerakan-gerakan SKJ 2008 lakukan latihan sebagai berikut.

1. Kelompok A melakukan latihan gerakan pemanasan.
2. Kelompok B melakukan latihan gerakan inti.
3. Kelompok C melakukan latihan gerakan pendinginan.
4. Lakukan pula penukaran gerakan (misalnya kelompok A melakukan latihan gerakan inti, kelompok B latihan gerakan pendinginan, dan kelompok C latihan gerakan pemanasan).

Rangkuman

1. SKJ 2008 termasuk senam irama.
2. Senam irama mengutamakan keselarasan antara gerakan-gerakan dengan musik atau lagu.
3. SKJ 2008 terdiri atas tiga bagian, yaitu:
 a. gerakan pemanasan, terdiri atas 6 gerakan;
 b. gerakan inti, terdiri atas 5 gerakan; serta
 c. gerakan pendinginan, terdiri atas 5 gerakan.
4. SKJ 2008 dilakukan secara beregu.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan mengayun lengan ke berbagai arah berguna untuk melatih otot
 a. lengan
 b. leher
 c. punggung
 d. tungkai
2. Gerakan meliukkan badan berguna untuk melatih otot
 a. lengan
 b. punggung
 c. pinggang
 d. tungkai
3. Yang harus dilakukan sebelum melakukan latihan inti
 a. *sit up*
 b. *back up*
 c. peregangan
 d. pendinginan
4. Posisi kaki ketika melakukan gerakan menekuk lutut adalah kaki
 a. terbuka lebar
 b. rapat
 c. depan belakang
 d. silang
5. Bila tidak tersedia musik kita dapat menggunakan . . . untuk mengiringi senam irama.
 a. peluit
 b. suara kicau burung
 c. hentakan kaki
 d. sorak-sorai
6. Senam yang dilakukan dengan iringan musik atau lagu disebut senam
 a. ketangkasan
 b. si buyung
 c. irama
 d. SIS

7. Dalam melakukan senam ritmik anggota badan
 a. relaks
 b. tegang
 c. diam
 d. lemas
8. Tujuan utama senam ritmik diiringi musik adalah
 a. memberi semangat
 b. meningkatkan kekuatan
 c. menambah kemeriahan
 d. menyeragamkan irama dan gerakan
9. Senam irama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok sebaiknya
 a. beraturan
 b. kompak
 c. saling berkompetisi
 d. saling mendahului
10. Senam ritmik juga dapat dikatakan sebagai senam
 a. alat
 b. lantai
 c. irama
 d. tradisional

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan berbagai gerakan yang ada dalam SKJ 2008!
2. Bagaimana cara yang ditempuh untuk memperbaiki gerakan-gerakan dalam SKJ?
3. Kapan gerakan peregangan dalam SKJ dilakukan?
4. Jelaskan manfaat melakukan SKJ!
5. Berikan contoh gerakan-gerakan peregangan statis dan dinamis!

C. Mari Mempraktikkan!

Melakukan Gerakan SKJ 2008 secara Beregu

1. Berhimpunlah dalam tiga kelompok (A, B, dan C).
2. Setiap kelompok diminta melakukan SKJ 2008.
3. Sebelum melakukan senam, atur barisan sehingga aman dan nyaman dalam melakukan gerakan senam.
4. Guru memandu dan mengawasi kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap keserasian gerak dalam setiap kelompok, kedisiplinan, dan kekompakan.

Bab X
Renang Gaya Bebas



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Selain menyehatkan, renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan. Renang cocok untuk segala umur. Setiap orang pun bisa mencoba berbagai gaya yang ada (gaya dada, punggung, bebas, dan kupu-kupu). Akankah kamu mencobanya? Kali ini akan kita pelajari renang gaya bebas. Ayo, kita pelajari bersama-sama.

Kata Kunci

- renang gaya bebas • keterampilan dasar • pernapasan renang gaya bebas
- koordinasi • etika di kolam renang

Peta Konsep



A. Beberapa Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas

Ada empat gaya dasar dalam olahraga renang. Keempat gaya tersebut adalah gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Tiap-tiap gaya tersebut mempunyai teknik sendiri-sendiri.

Konon, gerakan asli renang gaya bebas menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh karenanya, cara renang gaya bebas sering disebut sebagai *crawl*, yang berarti merangkak. Ada juga yang menyebut renang gaya bebas itu sebagai gaya "rimau" (berasal dari kata harimau).

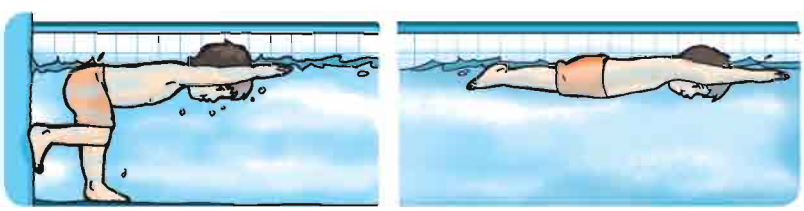


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.1 Latihan renang

Berbagai hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan renang gaya bebas adalah penguasaan keterampilan dasarnya. Keterampilan dasar tersebut meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan.

1. Gerakan Meluncur

Meluncur dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan pelampung. Pilihlah kolam yang tidak terlalu dalam atau saat berdiri kepala kita masih di atas air.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.2 Latihan gerakan meluncur

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

a. Berdiri tegak di tepi kolam.
b. Posisi badan berada sejajar dengan permukaan air.
c. Salah satu kaki yang terkuat ditekuk dan siap menolak pada dinding kolam.
d. Saat menolak kedua lengan lurus ke depan.
e. Lakukan latihan ini berulang kali.

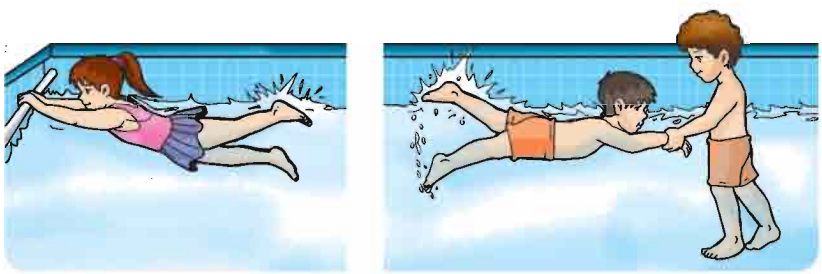
2. Gerakan Tungkai (Kaki)

Gerakan tungkai (kaki) dalam renang gaya bebas atau *crawl* berperan sebagai pendorong atau penggerak. Untuk melatih gerakan tungkai ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan teman (alat).

Cara melakukan latihan gerakan ini sebagai berikut.

a. Kedua tangan berpegangan pada pegangan di dinding kolam. Dapat juga berpegangan pada teman.
b. Badan telungkup dengan kedua tungkai lurus ke belakang sejajar dengan permukaan air.
c. Gerakkan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian.
d. Telapak kaki meruncing ke belakang.
e. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.
f. Lakukan latihan ini berulang kali.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang,* Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008



Sumber: *Dokumen Penerbit*

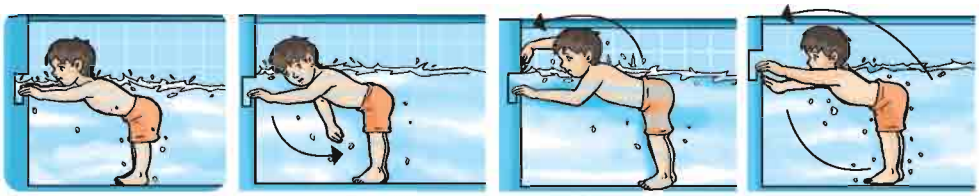
Gambar 10.3 Latihan gerakan kaki (tungkai)

3. Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas atau *crawl* berfungsi sebagai tenaga pendorong atau penggerak serta pengatur keseimbangan tubuh. Cara melakukan latihan gerakan ini sebagai berikut.

a. Berdiri menghadap dinding kolam.
b. Kedua tangan berpegangan pada parit kolam lurus ke depan.
c. Bungkukkan badan ke depan hingga sejajar dengan air.
d. Kedua tungkai dibuka lurus selebar bahu.
e. Gerakan lengan dimulai dari depan kemudian tarik lurus ke belakang dengan telapak tangan rapat.
f. Lengan keluar dari air lewat samping badan kemudian lurus lagi ke depan.

g. Lakukan secara bergantian antara lengan kanan dan kiri.
h Ulangi gerakan ini hingga beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.4 Latihan gerakan lengan

Pojok Info

Renang ternyata telah dikenal sejak zaman prasejarah. Dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu diketahui adanya gua-gua bagi para perenang di dekat Wadi Sora sebelah barat daya Mesir. Di Jepang, renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai. Sejarah mencatat, pertandingan renang pertama diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada 36 sebelum Masehi.

Sumber: *http://map–bms.wikipedia.org,* diunduh tanggal 21 Desember 2008

Ayo, Lakukan!

Agar dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik, kamu harus menguasai gerakan-gerakan dasarnya. Gerakan dasar tersebut meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan. Oleh karena itu, lakukan latihan gerakan-gerakan dasar tersebut dengan bimbingan gurumu. Latihan dapat dilakukan dengan bantuan teman atau menggunakan alat. Demi menjaga keselamatan, patuhi petunjuk-petunjuk dari gurumu.

B. Teknik Mengambil Napas dalam Renang Gaya Bebas

Di antara empat gaya renang, yang paling sulit dalam teknik mengambil napas adalah renang gaya bebas. Mengapa? Tidak lain karena dalam renang gaya bebas, kepala tidak boleh sepenuhnya menyembul dari permukaan air.

Sumber: *http://abdurrosyid,wordpres.com,* diunduh tanggal 21 Desember 2008



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.5 Atlet renang gaya bebas

1. Teknik Mengambil Napas secara Umum

Dalam renang gaya bebas, teknik mengambil napas dilakukan sebagai berikut.

a. Menoleh ke samping kanan atau ke kiri.
b. Sebagian atau seluruh mulut keluar dari permukaan air untuk mengambil napas sebanyak-banyaknya.
c. Pada saat muka kembali dibenamkan dalam air, napas dikeluarkan melalui hidung sedikit demi sedikit.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.6 Teknik mengambil napas renang gaya bebas

2. Variasi Teknik Mengambil Napas Renang Gaya Bebas

Para atlet renang yang hebat biasanya memiliki taktik tersendiri soal teknik mengambil napas dalam renang gaya bebas ini. Untuk renang jarak jauh (misalnya 1.500 m) ada perenang yang mengambil napas setiap dua kayuhan sekali. Ada juga yang mengambil napas setiap tiga kayuhan sekali.

Khusus pada nomor *sprint*, konon banyak perenang yang semaksimal mungkin berusaha menahan napas selama perlombaan. Mereka mengambil napas ketika memang betul-betul memerlukannya. Alasannya? Tidak lain agar tidak terjadi pengurangan kecepatan.

Ayo, Lakukan!

Kamu dapat berlatih teknik mengambil napas dengan cara tangan berpegangan pada parit kolam. Ikuti petunjuk berikut.

1. Berdiri menghadap dinding kolam. Kedua tangan memegang parit kolam lurus ke depan.
2. Badan dibungkukkan, dengan lutut agak ditekuk hingga kepala dan muka masuk ke dalam air.
3. Putar leher ke kanan atau ke kiri ke atas permukaan air kemudian ambil udara sebanyak-banyaknya. Putar kembali ke dalam air dan buanglah napas melalui hidung.
4. Lakukan gerakan mengambil napas dan membuang napas berulang kali ke kanan dan kiri.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

C. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.7 Koordinasi gerakan tangan dan kaki serta pernapasan

Gerakan meluncur, gerakan tungkai (kaki), gerakan lengan, dan teknik mengambil napas dalam renang gaya bebas merupakan koordinasi yang padu. Koordinasi itulah yang merupakan pengatur keseimbangan. Koordinasi itu pulalah yang merupakan tenaga penggerak atau pendorong.

1. Pentingnya Koordinasi Gerakan

Antara lengan dan tungkai tidak bekerja sendiri-sendiri. Irama gerakan tungkai harus disesuaikan dengan irama gerakan lengan. Untuk memudahkan dalam melakukan gabungan antara gerakan tungkai dan lengan, ada beberapa hal yang harus diketahui yaitu sebagai berikut.

a. 2 pukulan, artinya dua kali gerakan kaki, dua kali gerakan tangan.
b. 4 pukulan, artinya empat kali gerakan kaki, dua kali gerakan tangan.
c. 6 pukulan, artinya enam kali gerakan kaki, dua kali gerakan tangan.
d. 8 pukulan, artinya delapan kali gerakan kaki, dua kali gerakan tangan.

Setelah mampu melakukan koordinasi antara gerakan kaki dan tangan barulah melakukan teknik mengambil napas. Pengambilan napas dapat dilakukan di samping kiri atau kanan pada saat tangan akan keluar dari air. Selama berenang dianjurkan untuk mengambil napas pada satu sisi saja, misalnya kanan.

2. Contoh Latihan Koordinasi Gerakan

Berikut ini adalah contoh latihan koordinasi gerakan lengan dengan mengambil napas. Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Berdiri di kolam renang berkedalaman setinggi dada.
b. Lakukan gerakan meluncur dan gerakan menarik tangan.
c. Perhatian diarahkan pada ketepatan mengambil napas sambil melakukan gerakan tangan.
d. Pengambilan napas dilakukan dari sisi lengan yang sedang melaksanakan gerakan.
e. Buanglah napas selama muka di dalam air.
f. Jangan menahan napas terlalu lama.

Ayo, Lakukan!

Berlatih Renang Gaya Bebas

Yuk, berlatih renang gaya bebas dengan memadukan gerakan meluncur, lengan, tungkai, dan pernapasan. Ikuti petunjuk berikut.

1. Berdiri di kolam renang berkedalaman setinggi dada, bersiaplah untuk latihan renang gaya bebas.
2. Lakukan gerakan meluncur dan gerakan menarik tangan.
3. Koordinasikan gerakan tangan dengan teknik mengambil napas.
4. Koordinasikan pula gerakan tangan, gerakan tungkai, dengan teknik mengambil napas.
5. Lakukan latihan ini secara bergantian.

D. Keselamatan dan Etika di Kolam Renang

Keselamatan berenang merupakan harga yang tidak bisa ditawar-tawar. Unsur keselamatan atau *safety* haruslah mendapatkan prioritas yang pertama dan utama. Oleh karena itu, memerhatikan etika atau tata krama di kolam renang tentu merupakan hal yang penting.

Patuhilah peraturan yang ada di kolam renang agar terhindar dari cedera, kecelakaan, atau bahkan kematian. Jika berenang berkelompok atau dengan teman, selalu dihitung jumlah anggota yang berenang jangan sampai jumlahnya kurang. Nasihat yang diberikan oleh guru atau pemandu benar-benar dipatuhi demi keselamatan dan kebaikan masing-masing.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.8 Di kolam renang harus tertib

Sebelum melakukan latihan renang biasakan untuk melakukan peregangan statis dan dinamis. Hal ini untuk mengurangi risiko kram di air atau bahaya lainnya. Pada saat berada lingkungan kolam usahakan untuk tidak berlari atau kejar-kejaran karena lantai kolam biasanya licin. Tidak makan dan minum di dalam kolam. Hal lain yang penting untuk diingat adalah jika merasa sakit atau memiliki penyakit kulit menular tidak dianjurkan untuk berlatih renang di kolam renang umum.

Kebersihan, ketertiban, keamanan, dan kenyamanan selama berlatih di kolam renang menjadi tanggung jawab kita bersama.

Rangkuman

1. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air.
2. Ada empat gaya dasar renang, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.
3. Keterampilan dasar renang gaya bebas meliputi:
 a. gerakan meluncur,
 b. gerakan tungkai (kaki),
 c. gerakan lengan, dan
 d. teknik mengambil napas.
4. Teknik mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara menolehkan muka ke kiri atau kanan hingga sebagian mulut keluar dari permukaan air.
5. Kita harus memerhatikan etika di kolam renang pada saat melakukan olahraga renang.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut yang bukan gaya dalam renang adalah gaya
 a. bebas
 b. *flop*
 c. dada
 d. punggung

2. Posisi badan pada waktu berenang dengan gaya bebas adalah
 a. berdiri tegak
 b. telentang
 c. telungkup
 d. miring

3. Gerakan kaki pada saat renang gaya bebas dilakukan secara
 a. bersama
 b. bergantian
 c. serempak
 d. terpisah

4. Sikap jari-jari telapak tangan pada saat di dalam air adalah
 a. rapat
 b. sedikit dibuka
 c. terbuka lebar
 d. miring

5. Otot yang berperan besar dalam gerakan renang gaya bebas adalah otot
 a. punggung dan pinggang
 b. dada dan perut
 c. tungkai dan lengan
 d. lengan dan bahu

6. Gerakan kaki pada renang gaya bebas berpusat pada
 a. paha
 b. lutut
 c. telapak kaki
 d. jari-jari kaki

7. Pandangan mata ketika berenang gaya bebas adalah ke arah
 a. depan
 b. atas
 c. bawah
 d. samping

8. Kebersihan kolam renang menjadi tanggung jawab
 a. penjaga kolam
 b. pemilik kolam
 c. kita sebagai pengguna
 d. masyarakat umum

9. Hal yang harus dihindari saat berada di tepi kolam renang adalah
 a. berlari-lari
 b. jalan santai
 c. tengkurap
 d. telentang

10. Jika sebelum melakukan latihan renang tidak melakukan peregangan, risiko terjadinya . . . menjadi besar.
 a. kecelakaan
 b. kram otot
 c. kelelahan
 d. kebugaran

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Mengapa kita tidak boleh makan di kolam renang?
2. Mengapa olahraga renang harus memakai pakaian renang?
3. Bagaimana teknik mengambil napas yang paling efektif dalam renang gaya bebas?
4. Apa yang kamu ketahui tentang koordinasi gerakan dasar renang?
5. Jelaskan pengertian tentang renang gaya bebas!

C. Mari Mempraktikkan!

Renang Menyeberangi Lebar Kolam

1. Pilihlah kolam renang berkedalaman setinggi dada.
2. Siswa dibagi menjadi beberapa regu, yang masing-masing regunya empat siswa.
3. Setiap regu diminta melakukan renang gaya bebas dengan menyeberangi lebar kolam.
4. Agar lebih meriah dapat pula dilakukan dalam bentuk perlombaan.
5. Guru memandu dan mengawasi kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap daya tahan, koordinasi gerakan, kecepatan, dan kedisiplinan.

Bab XI Kegiatan Perkemahan



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Selain menyenangkan, kegiatan berkemah itu banyak manfaatnya. Dengan berkemah kamu akan belajar hidup mandiri. Kamu juga bisa bekerja sama dengan teman-teman. Kamu bisa belajar cara mendirikan tenda dan lain-lain.

Pernahkah kamu berkemah? Di mana? Kegiatan apa saja yang kamu lakukan? Bagaimana kesanmu? Untuk mengetahui apa saja yang perlu dipelajari dalam kegiatan berkemah, mari kita simak materi berikut.

Kata Kunci

• berkemah • latihan fisik dan mental • pola hidup sehat

Peta Konsep



A. Kegiatan Berkemah

Kegiatan berkemah bagi siswa sekolah dasar seperti kamu, barangkali sudah tidak begitu asing. Apalagi jika kamu merupakan salah satu di antara siswa yang gemar serta aktif dalam kegiatan kepramukaan. Berkemah artinya hidup di luar rumah selama beberapa waktu dengan menggunakan tenda dan alat-alat sederhana dan untuk tujuan tertentu. Sebagai siswa kelas IV Sekolah Dasar kegiatan ini mungkin sudah pernah kamu ikuti baik itu di sekitar lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Untuk kegiatan berkemah di luar lingkungan sekolah biasanya diselenggarakan di tempat khusus, yaitu di bumi perkemahan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.1 Kegiatan dalam perkemahan

1. Manfaat Berkemah

Bagi siswa sekolah dasar seperti kamu, kegiatan berkemah ini banyak manfaatnya. Kamu dapat bekerja sama dengan teman dalam mendirikan tenda. Kamu hidup dengan suasana baru walaupun hanya sementara. Kamu juga berlatih hidup gotong royong, disiplin, mandiri, dan lebih mengenal serta menghargai lingkungan alam. Hal yang tidak kalah penting dari semua itu, kegiatan berkemah juga menjadi sarana latihan fisik dan mental.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.2 Kerja sama dalam regu

2. Berbagai Persiapan untuk Kegiatan Berkemah

Berkemah tidak boleh dilakukan dengan serampangan. Untuk melaksanakan kegiatan tersebut lebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan. Banyak peserta kegiatan kemah yang mengalami musibah akibat kecerobohan dalam melakukan persiapan-persiapan.

Ada persiapan yang berkaitan dengan perencanaan, ada pula persiapan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan. Di antara hal-hal yang termasuk persiapan berkait dengan perencanaan antara lain sebagai berikut.

a. Penetapan lokasi.
b. Lama pelaksanaan perkemahan.
c. Penetapan waktu berangkat dan kembali.
d. Penetapan biaya.
e. Rancangan berbagai kegiatan.

Persiapan yang berkait dengan pelaksanaan antara lain sebagai berikut.

a. Kesehatan.
b. Tenda, tali, dan tongkat.
c. Perlengkapan memasak.
d. Obat-obatan (PPPK).
e. Perlengkapan bekal makanan dan minum.
f. Pakaian dan selimut secukupnya.
g. Persiapan kondisi badan dan keterampilan dasar berkemah.
h. Kompas, terutama bila bertempat di daerah terpencil.

Sumber: *Berkemah Aman dan Menyenangkan,* Giyarto, Permata Equator Media, 2008

Ayo, Lakukan!

Berhimpunlah menjadi beberapa kelompok. Buatlah daftar perlengkapan-perlengkapan yang harus dibawa saat berkemah, meliputi perlengkapan pribadi maupun perlengkapan kelompok. Hasilnya dibacakan di depan kelas.

B. Berbagai Latihan Fisik dan Mental dalam Kegiatan Berkemah

Dalam perkemahan biasanya diselenggarakan aneka macam kegiatan. Tujuan dari penyelenggaraan kegiatan-kegiatan tersebut di antaranya adalah sebagai sarana latihan fisik serta mental. Di sini kita dapat memilih serta merancang berbagai kegiatan tertentu untuk membuat suasana perkemahan lebih meriah. Kegiatan-kegiatan yang ada dan akan membuat acara perkemahan lebih seru dan semarak antara lain sebagai berikut.

1. Jelajah Alam

Jelajah alam merupakan kegiatan yang mengasyikan. Dalam acara perkemahan, kegiatan ini dilakukan dengan cara menyusuri tempat-tempat tertentu yang menantang. Misalnya merambah hutan, mendaki

bukit, menyusuri sungai, pantai, atau bahkan gua. Kegiatan ini dapat menumbuhkan kecintaan kita terhadap lingkungan alam.

Sumber: *Berkemah Aman dan Menyenangkan,* Giyarto, Permata Equator Media, 2008



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.3 Kegiatan jelajah alam

Kegiatan jelajah alam mempunyai banyak manfaat. Di antaranya dapat meningkatkan kesehatan jasmani, yaitu kebugaran. Juga kesehatan rohani atau mental, yaitu kesegaran pikiran. Kesehatan rohani atau mental ini lebih lanjut akan memupuk rasa keimanan kita kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2. Halang Rintang

Halang rintang merupakan bentuk permainan yang menguji fisik dan mental. Permainan ini biasanya diadakan dalam bentuk perlombaan antarregu atau kelompok. Setiap regu atau kelompok harus berusaha melewati rintangan yang telah dibuat.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.4 Kegiatan halang rintang

Jenis rintangan yang dibuat bermacam-macam. Para peserta kegiatan harus melewatinya sesuai dengan jenis rintangan berikut aturan-aturannya. Sebagai contoh ada rintangan yang harus dilalui dengan merangkak, melompat, menunduk, berayun, dan meniti.

3. Mencari Jejak

Tanda-tanda jejak diperlukan dalam kegiatan penjelahan. Adanya tanda-tanda jejak membuat penjelajahan lebih menarik dan menantang. Tanda-tanda jejak merupakan pedoman yang harus digunakan oleh peserta untuk menemukan rute perjalanan yang benar. Tanda-tanda jejak dapat berupa kode-kode yang menerangkan arah atau suatu tempat tertentu. Kode-kode tersebut dapat berupa tulisan atau tumpukan benda (rumput atau batu).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.5 Penjelejahan mencari jejak oleh peserta perkemahan

Tanda-tanda jejak biasanya dibuat oleh guru dan harus dijelaskan terlebih dahulu kepada peserta. Sebelum penjelajahan diberangkatkan tiap-tiap kelompok harus memerhatikan penjelasan-penjelasan tersebut dengan baik.

4. Renungan Malam

Akan kurang lengkap kiranya pembicaraan soal perkemahan tanpa menyinggung acara renungan malam. Acara ini terutama ada dalam kegiatan perkemahan pramuka. Kegiatan ini merupakan sarana latihan mental. Sesuai namanya, kegiatan renungan malam biasanya dilaksanakan pada waktu tengah malam.

Biasanya kegiatan ini meninggalkan kesan mendalam bagi para pesertanya. Taktik yang dilaksanakan untuk kegiatan ini sering kali benar-benar merupakan uji keberanian mental. Misalnya para peserta harus melewati tempat-tempat yang dianggap seram lebih dahulu.

5. Bakti Sosial

Kegiatan bakti sosial dilakukan sebagai perwujudan rasa kepedulian kita terhadap sesama ataupun alam. Bakti sosial yang dilakukan dapat berupa pengobatan gratis, aksi donor darah, pembangunan sarana kebersihan, penanaman pohon, kegiatan bersih sungai, dan banyak hal lagi yang dapat digali dan dimunculkan dalam kegiatan bakti sosial.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.6 Bakti sosial dalam perkemahan

6. Lomba Olahraga dan Seni

Untuk membuat semarak acara perkemahan diadakan berbagai macam perlombaan dan pertandingan olahraga dan seni. Ada sepak bola mini, bola voli mini, olahraga tradisional, tarik tambang, lomba tari, gerak dan lagu, lomba lukis, dan lain sebagainya. Secara perorangan atau kelompok, semua peserta kemah dapat unjuk kebolehan mengikuti lomba.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.7 Berjalan dengan egrang merupakan salah satu contoh permainan tradisional

7. Api Unggun

Berkemah tanpa api unggun akan terasa hampa. Ya, karena kegiatan ini memang salah satu acara yang ditunggu-tunggu. Biasanya kegiatan ini dilakukan pada malam hari. Hal ini dimaksudkan untuk mengingatkan kita akan sejarah nenek moyang. Dahulu manusia menggunakan api unggun untuk menghangatkan badan. Selain itu api unggun juga dapat digunakan untuk mengusir binatang-binatang buas. Biasanya, binatang-binatang buas itu takut kepada api.

Saat api unggun dinyalakan biasanya sering dilakukan aneka macam atraksi keterampilan olahraga dan seni. Bernyanyi, bermain drama, permainan akrobat sederhana biasa ditampilkan dalam kegiatan ini. Para peserta kemah dipersilakan unjuk kebolehan, baik secara individu atau kelompok. Tentu hal ini menjadi hiburan tersendiri. Karena itulah acara api unggun memang sangat ditunggu-tunggu dalam aktivitas perkemahan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.8 Nyala api unggun

Sumber: *Berkemah Aman dan Menyenangkan,* Giyarto, Permata Equator Media, 2008

C. Pola Hidup Sehat dalam Kegiatan Perkemahan

Pola hidup sehat adalah kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan yang mendukung pencapaian derajat kesehatan kita. Kebiasaan-kebiasaan yang dimaksud tentu saja bermacam-macam. Menyangkut kebiasaan makan,

minum, tidur atau istirahat, bekerja, rekreasi, olahraga, dan masih banyak lagi. Seseorang dikatakan memiliki pola hidup sehat apabila kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan sejalan dengan prinsip-prinsip peningkatan kesehatan. Demi pencapaian derajat kesehatan tadi, kebiasaan-kebiasaan kehidupan kita perlu diperbaiki serta diatur sedemikian rupa sehingga sejalan dengan prinsip-prinsip peningkatan kesehatan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.9 Olahraga untuk meningkatkan kesehatan tubuh

1. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dan Dilaksanakan

Kegiatan berkemah pada dasarnya merupakan kehidupan di luar rumah selama beberapa waktu. Hal tersebut tercermin pada berbagai aktivitas yang dilakukan di dalamnya, seperti mendirikan tenda sebagai tempat istirahat. Meskipun kegiatan berkemah hanya berlaku sementara, pola hidup sehat penting dilaksanakan.

Selain itu, menu makanan atau minuman selama berkemah juga harus bergizi, sehat, serta bersih. Empat sehat lima sempurna harus benar-benar diperhatikan. Demikian gambaran tentang pola hidup sehat secara umum. Oleh karenanya, bekerja tidak mengenal waktu, istirahat terlalu lama, dan olahraga secara berlebihan, bukanlah pola hidup yang sehat.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.10 Pola hidup sehat saat berkemah dengan membuang sampah pada tempatnya

Berbagai hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan perkemahan sejalan dengan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

a. Mengikuti kegiatan olahraga.
b. Selalu menjaga kebersihan lingkungan dengan cara berikut.
 1) Membersihkan alat-alat dapur dan peralatan makan setelah makan.
 2) Menjaga kebersihan serta kerapian di luar atau di dalam tenda.
c. Menyusun menu makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan standar gizi empat sehat lima sempurna.
d. Tidur pada waktunya.
e. Menjaga dan memerhatikan kebersihan diri (misalnya mandi dua kali sehari, gosok gigi, dan berganti pakaian).
f. Melakukan ibadah dengan tertib serta teratur.
g. Bekerja sama yang baik dengan kelompoknya.
h. Merapikan tempat tidur setelah bangun tidur.

2. Hal-Hal yang Perlu Dihindari

Hidup di luar rumah seperti pada kegiatan berkemah tentu menuntut tingkat ketahanan fisik serta mental yang lebih. Apalagi bila kegiatan tersebut diadakan di alam bebas. Oleh karena itu, dalam kegiatan tersebut hendaknya dilakukan dengan hati-hati. Sedapat mungkin menjauhi berbagai hal yang melanggar prinsip-prinsip hidup sehat.

Hal-hal yang perlu dihindari dalam kegiatan berkemah antara lain sebagai berikut.

a. Malas mengikuti kegiatan olahraga.
b. Mengabaikan menu makanan yang sehat dan seimbang.
c. Menyepelekan kebersihan diri dan lingkungan.
d. Melanggar jam tidur (istirahat).
e. Membuang sampah di sembarang tempat.
f. Melanggar aturan yang berlaku di masyarakat setempat.

Ayo, Lakukan!

Dalam suatu perkemahan kadang terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya seorang anggota perkemahan sakit, pingsan, atau tersesat. Carilah berita di koran tentang peristiwa-peristiwa buruk yang berhubungan dengan perkemahan. Berikan pendapatmu tentang sebab terjadinya peristiwa tersebut. Jangan lupa tuliskan sumber dari berita tersebut. Selamat bertugas.

Rangkuman

1. Kegiatan berkemah merupakan latihan untuk kemandirian siswa.
2. Berkemah menuntut persiapan fisik dan mental yang baik, sebab pada dasarnya berkemah hidup di luar rumah dalam beberapa waktu.
3. Kegiatan berkemah mempunyai banyak manfaat bagi siswa.
4. Pola hidup sehat perlu diperhatikan dan dilaksanakan dalam kegiatan berkemah.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Kegiatan berkemah intinya hidup di
 a. alam bebas
 b. sekolah
 c. lapangan
 d. luar rumah

2. Berikut yang termasuk keterampilan penting dalam kegiatan berkemah adalah
 a. mendirikan tenda
 b. mencari jejak
 c. berpetulang
 d. halang rintang

3. Seorang dalam kegiatan berkemah harus bersikap
 a. jujur, pantang menyerah, bekerja keras, mandiri
 b. jujur, mudah menyerah
 c. malas-malasan
 d. ceroboh

4. Hal yang harus dipersiapkan sebelum berangkat berkemah di antaranya
 a. tenda, tongkat, tali, bahan makanan
 b. uang saku yang banyak
 c. barang mainan
 d. sepeda

5. Tujuan berkemah adalah untuk
 a. melatih kemandirian
 b. melatih hidup terasing
 c. berlatih memasak
 d. bersenang-senang

6. Kegiatan berkemah yang biasanya diisi aneka macam atraksi keterampilan olahraga dan seni adalah
 a. jelajah alam
 b. halang rintang
 c. api unggun
 d. mencari jejak

7. Kegiatan berkemah dapat menjadikan kita individu yang
 a. lembek
 b. tangguh
 c. loyo
 d. cepat menyerah

8. Bagian kegiatan dalam perkemahan ini yang menjadi sarana latihan mental atau rohani adalah
 a. renungan malam
 b. halang rintang
 c. api unggun
 d. mencari jejak
9. Peralatan utama yang dibutuhkan untuk mendirikan tenda adalah
 a. tenda, tali, dan tongkat
 b. tenda, gunting, dan tali
 c. tongkat, paku, dan palu
 d. tali, palu, dan pasak
10. Mencari jejak melatih kita untuk
 a. cermat, berpikir cepat dalam memecahkan masalah
 b. malas
 c. berbohong
 d. membuat masalah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apa alasan kamu mengikuti kegiatan perkemahan?
2. Jelaskan yang dilakukan untuk melaksanakan pola hidup sehat dalam perkemahan!
3. Apa fungsi utama api unggun?
4. Jelaskan hal-hal yang harus dihindari dalam kegiatan berkemah sesuai dengan pola hidup sehat!
5. Apa yang kamu ketahui tentang manfaat mengikuti perkemahan?

C. Mari Mempraktikkan!

Kegiatan Mencari Jejak

1. Bentuklah siswa menjadi tiga kelompok.
2. Lakukan kegiatan mencari jejak yang dilakukan di lingkungan sekitar sekolah.
3. Perhatikan tanda-tanda jejak yang dibuat guru.
4. Saat penjelajahan mencari jejak, setiap kelompok harus singgah di pos-pos yang ditentukan untuk melaksanakan tugas dari guru.
5. Patuhi semua peraturan dari guru serta jaga kekompakan dengan kelompok.
6. Kegiatan dapat dibuat dalam bentuk perlombaan. Kelompok yang mengumpulkan nilai terbanyak menjadi pemenang.
7. Guru mendampingi siswa melakukan kegiatan sambil melakukan penilaian terhadap kedisiplinan, kerja sama, dan sportivitas.

Bab XII Budaya Hidup Sehat 2



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Perhatikan gambar. Kegiatan di atas adalah pembasmian sarang-sarang nyamuk oleh petugas kesehatan. Sarang-sarang nyamuk harus dibasmi supaya penyakit demam berdarah tidak menjalar di masyarakat. Pernahkah kamu menyaksikan kegiatan tersebut di lingkungan tempat tinggalmu? Bagaimana upaya menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit? Mari, kita pelajari materi berikut.

Kata Kunci

- kebersihan lingkungan
- sumber penularan penyakit

Peta Konsep



A. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan

Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan merupakan satu hal yang sangat penting. Lingkungan yang bersih serta sehat dapat memengaruhi daya tahan tubuh kita terhadap gangguan-gangguan penyakit. Sebaliknya lingkungan yang kotor dan tidak sehat dapat memudahkan kita terjangkit penyakit. Lingkungan merupakan tempat kita hidup dan melakukan berbagai aktivitas. Keadaan lingkungan memengaruhi kesehatan kita.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.1 Gotong royong menjaga kebersihan lingkungan

1. Kebersihan Lingkungan Rumah

Kebersihan lingkungan rumah senantiasa harus kita jaga dan pelihara. Kita harus peduli dan penuh perhatian terhadap lingkungan rumah. Mengapa? Tidak lain karena lingkungan yang kotor akan menjadi sumber penularan berbagai jenis penyakit.

Sebagai bentuk kepedulian kita terhadap lingkungan sudah saatnya dan tidak ada kata terlambat untuk bersama-sama menciptakan lingkungan rumah yang bersih, asri, nyaman, dan aman. Dari mana kita memulai? Mulailah dari hal yang paling sederhana atau bahkan kecil serta sepele. Sebagai contoh, sejak bangun tidur pagi-pagi bersihkan serta rapikan kembali tempat tidur sendiri.

Berikut ini merupakan tempat di lingkungan rumah yang senantiasa harus kita perhatikan kebersihannya. Tempat-tempat yang dimaksud antara lain sebagai berikut.

a. Tempat MCK (Mandi, Cuci, dan Kakus) harus selalu kita bersihkan, minimal sekali dalam satu minggu.
b. Lantai dalam rumah kita sapu setiap hari, lalu kita pel.
c. Perhatikan saluran air limbah dari kemungkinan penyumbatan supaya tidak mengakibatkan penggenangan.
d. Jangan menggantung pakaian sembarangan, sebab hal tersebut akan menjadi tempat berlindung sementara bagi nyamuk-nyamuk.
e. Barang-barang bekas tidak ditaruh sembarangan, sebab dapat menjadi tempat berkembang biak nyamuk.
f. Membuang sampah pada tempatnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.2 Menjaga kebersihan rumah

2. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah juga perlu kita perhatikan kebersihannya. Sekolah merupakan tempat penting bagi kita setelah rumah. Di sekolah kita belajar, juga bermain bersama teman-teman. Oleh karena itu, pada waktu berada di sekolah gerakan cinta kebersihan perlu dilakukan dari kelas kita masing-masing.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan upaya menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

a. Ruang kelas dan halaman sekolah disapu setiap hari. Pelaksanannya adalah penjaga sekolah dengan dibantu petugas piket kelas.
b. MCK sekolah dibersihkan setiap pagi sebelum digunakan.
c. Di setiap kelas tersedia tempat sampah dan tertutup.
d. Meja guru dan siswa di kelas selalu dibersihkan setiap hari.



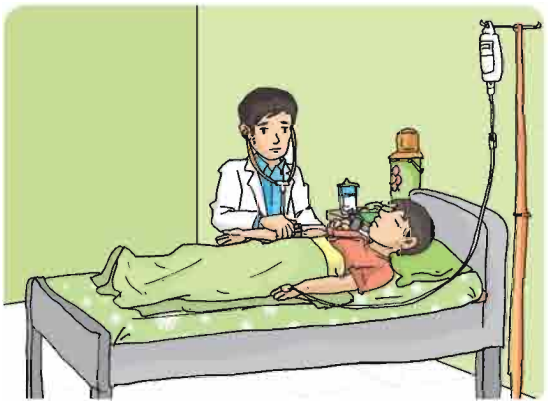
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.3 Piket kebersihan di kelas

Ayo, Lakukan!

Lingkungan sekolah adalah tempat kegiatan belajar juga bermain. Bentuklah kelompok bersama teman. Buatlah rencana pembagian tugas untuk gerakan kebersihan di sekitar lingkungan kelas dan sekolah secara berkala. Agar lebih teratur serta tertib, koordinasikan dengan kelompok yang lain demi terwujudnya kebersihan di lingkungan sekolahmu. Selamat melaksanakan. Lakukan dengan hati gembira agar tidak terasa melelahkan.

B. Menjaga Kebersihan Lingkungan terhadap Sumber Penularan Penyakit

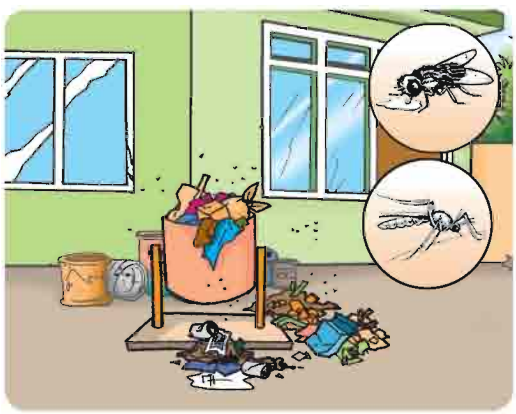
Lingkungan yang tidak terawat kebersihannya merupakan awal dari timbulnya polusi dan berjangkitnya penyakit. Di lingkungan yang tidak bersih, bibit-bibit penyakit dengan mudah akan berkembang biak. Pada saat seperti itulah lingkungan dapat berubah menjadi sumber penularan penyakit.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.4 Penanganan terhadap korban demam berdarah

Sering kita mendengar tentang berjangkitnya wabah penyakit di suatu masyarakat. Ada yang terserang malaria, demam berdarah, muntaber (muntah dan berak), kolera, diare, dan disentri. Bahkan untuk tahun-tahun belakangan ini ada pula penyakit yang disebut sebagai flu burung. Di antara mereka yang terkena wabah-wabah tersebut ada yang tertolong. Akan tetapi, ada pula sebagian dari mereka yang gagal ditolong. Bagaimana kepedulian kita terhadap kebersihan lingkungan sendiri?

1. Beberapa Penyakit Menular dengan Lingkungan sebagai Sumbernya



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.5 Lingkungan yang kotor menjadi sumber penyakit

Penyakit menular ada yang tergolong ringan dan ada yang berat. Kelompok penyakit menular yang ringan misalnya influenza dan diare, sedangkan penyakit menular yang berat misalnya HIV/AIDS, demam

berdarah, TBC, malaria, dan flu burung. Penularan penyakit-penyakit tersebut bisa melalui udara, kotoran, atau lewat perantara binatang.

Khusus menyangkut binatang, yang sering menjadi sumber penularan adalah nyamuk, lalat, tikus, dan unggas. Berikut ini adalah beberapa contoh jenis penyakit serta beberapa binatang yang menjadi sumber penularan utama.

a. Malaria, dengan penyebab utama *Plasmodium*. Jenis penyakit ini ditularkan melalui (gigitan) nyamuk *Anopheles*.
b. Kaki gajah (*Filariasis*), dengan penyebab cacing *Filaria*. Jenis penyakit ini ditularkan oleh nyamuk *Culex fatigans.*
c. Demam berdarah, dengan penyebab virus *Dengue.* Penyakit ini ditularkan melalui (gigitan) nyamuk *Aedes aegypti.*
d. Chikungunya, dengan penyebab virus Chikungunya. Penyakit ini ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti.*

Sumber: *http://mikrobia.wordpres.com,* diunduh tanggal 22 Desember 2008

e. Penyakit perut menular seperti kolera, tifus, disentri, dan muntaber atau muntah berak ditularkan oleh lalat.
f. Flu Burung (*avian influenza*), dengan penyebab virus H5N1 (virus influenza yang menyebar dan menyerang burung, ayam, dan unggas). Penyakit ini ditularkan oleh burung dan unggas kepada manusia.

2. Upaya Pencegahan Penularan Penyakit Bersumber dari Lingkungan

Lingkungan yang sehat memang sangat penting untuk pencegahan penyakit menular. Oleh karena itu, melakukan pencegahan terhadap berbagai penyakit dengan cara menjaga kebersihan lingkungan merupakan upaya yang harus kita lakukan. Bagaimana caranya? Cara yang ditempuh antara lain dengan menjaga kebersihan diri sendiri, berperilaku hidup sehat, dan juga menjaga kebersihan lingkungan rumah tempat tinggal.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.6 Menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penularan penyakit

Kita perlu menyadari pentingnya menjaga kebersihan lingkungan supaya terhindar dari penularan penyakit. Berikut beberapa upaya menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penularan penyakit dari lingkungan.

a. Melaksanakan 3 M, yaitu menguras tempat penampungan air secara berkala, menutup rapat tempat penampungan air, dan mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas. Upaya ini bertujuan untuk membasmi nyamuk *Aedes aegypti* yang menjadi perantara penularan penyakit demam berdarah dan Chikungunya.
b. Memberantas nyamuk, mirip dengan 3M. Bisa juga ditambah dengan cara membunuh larva nyamuk dengan *Larvacida* atau ikan pemakan jentik.
c. Memberantas lalat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
 1) Perbaikan pembuangan sampah.
 2) Menyemprot dengan insektisida.
d. Memerhatikan dan mewaspadai kebersihan di sekitar tempat-tempat unggas dengan cara sebagai berikut.
 1) Membersihkan tangan dengan sabun setelah kontak dengan unggas.
 2) Membersihkan kandang unggas setiap hari.
 3) Membersihkan tempat minum unggas setiap hari.
 4) Menjauhkan kandang unggas dari tempat tinggal.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.7 Menjaga kebersihan kandang unggas

Ayo, Lakukan!

Membuat Laporan Hasil Pengamatan Sederhana

Untuk lebih memahamkan pengertianmu terhadap budaya hidup sehat, lakukan hal-hal sebagai berikut.

1. Amatilah kebersihan lingkungan di sekitar tempat tinggalmu.
 a. Pembuangan sampah.
 b. Kelancaran selokan.
 c. Tempat pemeliharaan ternak dan unggas.
 d. Sarana MCK warga.
2. Kesadaran warga terhadap pentingnya kebersihan lingkungan.
 a. Gerakan kebersihan berkala dari warga.
 b. Pemberantasan nyamuk dari dinas kesehatan.
 c. Gerakan kebersihan yang lain.
3. Berbagai peristiwa (wabah) yang pernah terjadi misalnya sebagai berikut.
 a. Demam berdarah.
 b. Muntaber.
 c. Malaria
4. Buatlah laporan sederhana dari hasil pengamatanmu.
5. Jangan lupa, berikan kesimpulan, juga saran-saran menurut pendapatmu.

Rangkuman

1. Kebersihan lingkungan di sekitar kita, baik itu rumah maupun sekolah harus kita upayakan serta dipelihara.
2. Lingkungan yang kotor dapat menjadi sumber penularan suatu penyakit.
3. Banyak wabah penyakit di masyarakat yang disebabkan oleh lingkungan tidak bersih.
4. Nyamuk, lalat, dan unggas merupakan binatang yang dapat menjadi sumber penularan berbagai jenis penyakit.
5. Kita perlu menyadari pentingnya kebersihan lingkungan agar terhindar dari segala macam penyakit.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Cara sederhana untuk menjaga kebersihan lingkungan adalah
 a. membuang sampah pada tempatnya
 b. menebangi pepohonan
 c. menumpuk sampah
 d. membiarkan air menggenang

2. Gerakan cinta alam dapat kita lakukan dengan
 a. menanam pepohonan
 b. bertamasya
 c. berlibur
 d. bermain

3. Tempat MCK dibersihkan minimal satu . . . sekali.
 a. hari
 b. minggu
 c. bulan
 d. tahun

4. Air menggenang menjadi sarang
 a. lalat
 b. lebah
 c. nyamuk
 d. semut

5. Penyakit kolera ditularkan oleh binatang
 a. lalat
 b. ayam
 c. nyamuk
 d. tikus

6. Hewan yang menjadi perantara penyakit Chikungunya adalah
 a. tikus
 b. lalat
 c. nyamuk
 d. burung

7. Nyamuk penyebab demam berdarah
 a. *Anopheles*
 b. *Culex fatigans*
 c. *Plasmodium*
 d. *Aedes aegypti*

8. Hewan-hewan yang menjadi perantara penyakit flu burung adalah
 a. nyamuk, lalat, dan tikus
 b. lalat, burung, dan nyamuk
 c. burung, ayam, dan bebek
 d. tikus, ayam, dan lalat

9. Apa dampak dari lingkungan yang buruk?
 a. Menjadi sarang bibit penyakit.
 b. Nyaman ditempati.
 c. Menambah keindahan.
 d. Membuat penghuninya sehat.

10. Virus penyebab penyakit flu burung yaitu
 a. virus HIV
 b. virus *Dengue*
 c. H5N1
 d. *Plasmodium*

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apa yang kamu ketahui tentang gerakan 3M?
2. Apa yang kamu ketahui tentang penyakit flu burung?
3. Sebutkan empat contoh jenis penyakit menular berikut penyebabnya!
4. Sebutkan usaha untuk mencegah penyakit demam berdarah!
5. Jelaskan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah!

C. Mari Mempraktikkan!

Mengumpulkan Berita tentang Penyakit yang Ditularkan oleh Binatang

1. Carilah berita dari koran atau majalah tentang jenis penyakit yang ditularkan oleh binatang.
2. Gunting berita itu dan tempelkan di buku kerjamu.
3. Gunakan berita itu sebagai bahan diskusi kelas.
4. Guru memandu diskusi dan memotivasi siswa agar aktif dalam kegiatan ini. Guru dapat juga menilai keaktifan dan ketertiban siswa mengikuti diskusi.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Banyaknya tiang yang harus dilalui dalam permainan kasti ada . . . tiang.
 a. satu
 b. dua
 c. tiga
 d. empat
2. Tujuan melakukan perkemahan adalah
 a. mengisi waktu luang
 b. menambah wawasan
 c. mempelajari alam sekitar
 d. menikmati udara segar
3. Atletik berasal dari bahasa Yunani, artinya
 a. gembira
 b. berlatih
 c. berlari
 d. berlomba
4. Pertandingan kasti dilakukan secara
 a. perorangan
 b. beregu
 c. campuran
 d. bergantian
5. Dalam setiap berolahraga selalu dilakukan peregangan, yang berguna untuk
 a. ketangkasan
 b. kekuatan
 c. menghindari cedera
 d. membesarkan otot
6. Teknik mengambil napas dalam renang gaya bebas adalah
 a. mengambil serta mengeluarkan napas dengan hidung
 b. mengambil dengan mulut dan mengeluarkan napas lewat hidung
 c. mengambil lewat hidung dan mengeluarkan napas lewat mulut
 d. mengambil sesuka hati
7. Gerakan kaki pada renang gaya bebas berpusat pada
 a. paha
 b. lutut
 c. tumit
 d. pergelangan kaki
8. SKJ 2008 termasuk kelompok senam
 a. dasar
 b. irama
 c. lantai
 d. ketangkasan

9. Sampah yang dapat hancur menjadi tanah tanpa harus melalui bantuan manusia adalah sampah
 a. organik
 b. anorganik
 c. daur ulang
 d. rumah tangga
10. Senam kesegaran jasmani bermanfaat untuk
 a. menurunkan berat badan
 b. menjaga kesehatan
 c. meningkatkan kesegaran jasmani
 d. meningkatkan daya tahan jantung
11. Tolakan lompat kangkang menggunakan
 a. kaki kanan
 b. kaki kiri
 c. dua kaki
 d. salah satu kaki terkuat
12. Tolakan kaki saat bertumpu lompat kangkang dilakukan dengan
 a. dilenturkan
 b. mengeper
 c. dihentakkan
 d. sekuat-kuatnya
13. Pemain yang berhak memukul bola tiga kali dalam permainan kasti adalah pemukul
 a. pertama
 b. kedua
 c. ketiga
 d. terakhir
14. Nyamuk penyebab penyakit malaria adalah
 a. *Aedes Aegypti*
 b. *Culex fatigans*
 c. *Anopheles*
 d. *Tse tse*
15. Alat yang digunakan untuk latihan berguling adalah
 a. simpai
 b. gada
 c. matras
 d. peti lompat
16. Urutan guling depan setelah gerakan punggung adalah
 a. kepala
 b. pundak
 c. pinggang
 d. panggul bagian belakang
17. Permainan sepak bola terdiri atas . . . babak.
 a. dua
 b. tiga
 c. empat
 d. lima
18. Waktu istirahat dalam pertandingan sepak bola adalah
 a. 5 menit
 b. 10 menit
 c. 15 menit
 d. 20 menit

19. Tujuan mengoper bola sambil bergerak dalam sepak bola adalah
 a. menguasai bola
 b. memperlambat laju permainan
 c. memulai permainan
 d. menembak ke gawang
20. Perkenaan bola saat servis bawah terletak pada . . . tangan.
 a. telapak
 b. ibu jari
 c. jari-jari
 d. punggung
21. Lingkungan ini terdiri atas benda-benda tak hidup di sekitar manusia. Lingkungan tersebut termasuk lingkungan
 a. fisik
 b. biologi
 c. biotik
 d. sosial
22. Yang lebih diutamakan dalam aktivitas senam ritmik atau irama adalah
 a. kecepatan
 b. ketangkasan
 c. keselarasan
 d. kekuatan
23. Alat yang dibutuhkan pada latihan *pull up* adalah
 a. matras
 b. peti lompat
 c. palang tunggal
 d. palang bertingkat
24. Gerakan naik turun bangku dapat melatih kekuatan otot
 a. lengan
 b. tungkai
 c. perut
 d. punggung
25. Saat melakukan guling ke depan, usahakan mendarat dengan sikap
 a. berdiri
 b. duduk
 c. jongkok
 d. telentang
26. 

 Gerakan seperti gambar di atas merupakan latihan
 a. kekuatan
 b. keseimbangan
 c. kelentukan
 d. kelincahan
27. Penyakit filariasis disebarkan oleh nyamuk
 a. *Anopheles*
 b. *Aedes aegypti*
 c. *Culex fatigans*
 d. *Tse tse*

28. Latihan gerobak dorong bertujuan untuk melatih kekuatan otot
 a. lengan dan bahu
 b. dada dan perut
 c. punggung dan pinggang
 d. perut dan kaki
29. Pukulan pertama untuk memulai permainan bola voli disebut
 a. *passing* atas
 b. *passing* bawah
 c. servis
 d. smes
30. Flu burung merupakan penyakit menular yang mula-mula disebabkan oleh
 a. bangkai tikus
 b. bangkai burung
 c. penyakit pada unggas
 d. bangkai ayam

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan empat macam gaya dalam renang!
2. Sebutkan beberapa kegiatan perkemahan yang mendukung kebugaran jasmani!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan *pull up*?
4. Sebutkan tiga contoh latihan untuk menguatkan otot kaki!
5. Sebutkan beberapa teknik dasar permainan bola voli!

Glosarium

aktivitas : kegiatan kerja
api unggun : api yang menyala dari kayu bakar
bakteri : makhluk hidup terkecil bersel tunggal
bugar : sehat dan segar
chikungunya : penyakit sejenis flu yang menular disebabkan oleh virus chikungunya
daur ulang : pemrosesan kembali barang yang pernah dipakai
etika : tata krama, ilmu tentang apa (dan bagaimana) yang baik dan buruk
fisik : jasmani, badan
flu : penyakit menular pada saluran pernapasan disebabkan oleh virus
flu burung : penyakit menular yang disebabkan oleh virus influenza yang ditularkan unggas dan dapat menyerang manusia
halang rintang : aktivitas yang dilakukan di luar sekolah dengan melalui beberapa rintangan, seperti berjalan di atas pematang sawah
jelajah alam : bepergian ke alam bebas untuk menyelidiki atau menikmati
kelentukan : lentur, lemas, tidak kaku
kemah : tempat tinggal darurat (biasanya berupa tenda)
kombinasi : menggabungkan, gabungan
komponen : bagian dari yang keseluruhan
kompos : pupuk yang dibuat dari daun-daun yang membusuk dan kotoran hewan
kontak : hubungan atau bersentuhan
kontraksi : pengerutan
koordinasi : mengatur supaya tidak saling bertentangan
larvacida : ikan pemakan jentik
lempar : melakukan lecutan tangan ke arah sasaran, baik dengan tangan kiri maupun tangan kanan. Biasanya menggunakan suatu alat, seperti bola atau lembing
lompat : melakukan tolakan kaki dengan tumpuan satu kaki, seperti lompat tinggi dan lompat jauh

loncat : melakukan tolakan kaki dengan tumpuan dua kaki, seperti loncat indah dan loncat harimau

malaria : penyakit infeksi dan menular di daerah tropis, ditularkan oleh nyamuk *Anopheles*

meluncur : melakukan tolakan dengan dua kaki dari tepi kolam dengan badan lurus horizontal

meliuk : berkeluk ke sisi (biasanya gerakan ini terdapat dalam gerakan senam)

membungkuk : menunduk dengan mengelukkan punggung

memutar : menggerakkan badan atau salah satu anggota badan supaya berputar

menekuk : melipat salah satu anggota badan

passing : mengoper bola

pull up : gerakan mengangkat badan melalui lengan dengan cara menggelantung

push up : gerakan mengangkat dan menurunkan badan, dilakukan dengan posisi telungkup, tetapi badan tidak sampai menyentuh tanah karena ditopang kaki dan tangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu

sampah organik : sampah yang dapat hancur sendiri

senam : gerak badan dengan gerak tertentu

servis : pukulan awal atau pukulan pembukaan. Memainkan bola sebagai pembukaan suatu permainan untuk mendapatkan satu nilai

teknik : cara membuat atau melakukan sesuatu

tungkai : kaki seluruhnya (dari pangkal paha ke bawah)

unggas : hewan bersayap, berkaki dua, berparuh, dan berbulu

virus : mikroorganisme yang tidak dapat dilihat menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, penyebab dan penular penyakit

Indeks

A

Aedes aegypti 122, 123, 125, 128
Anopheles 122, 125, 128
Api unggun 112, 113, 116
Atletik 1, 8, 51, 62, 64, 127
Avian influenza, 122

B

Back up 22, 23, 53, 129
Berkemah 107, 108, 109, 112, 113, 115, 116
Bola voli mini 55, 59, 60, 62, 65

C

Chikungunya 122, 123, 125, 128
Crawl 98, 99

D

Daya tahan jantung 128
Daya tahan otot 19, 20, 25, 26, 67

E

Etika di kolam renang 97, 103, 104

F

Filariasis 122

G

Gerobak dorong 29, 30, 34
Guling belakang 30, 32, 34
Guling depan 29, 30, 32, 34

H

Halang rintang 110

J

Jogging 9

K

Kasti 1, 2, 3, 5, 17, 51, 53, 55, 56, 65, 66
Kebersihan lingkungan 43, 44, 46, 48, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126
Kebugaran jasmani 19, 20, 25, 26, 67, 68, 73
Kelenturan dinamis 24, 26
Kelenturan statis 23

L

Lari cepat 10, 18
Lari mengangkat paha 8
Lari santai 9
Lari tumit ke belakang 9

Lompat 17, 21, 23, 25, 27, 31, 32, 34
Lompat jauh 55, 62, 63, 64, 65, 66
Lompat jongkok 32, 34, 128
Lompat kangkang 31, 79, 81, 82, 128
Loncat 17, 70

M

Melempar 5, 56, 57, 64
Memukul bola 5, 51, 56, 58
Menangkap bola 2, 56, 57, 58
Mencari jejak 111, 115, 116

P

Passing atas 60, 61, 65
Passing bawah 60, 61
Permainan bola besar 17
Permainan bola kecil 2, 17, 51
Pull up 75, 80, 81, 82
Push up 21, 23, 25, 51, 68, 69, 73, 74

R

Renang gaya bebas 97, 98, 99, 100, 103, 104, 105, 106
Roll belakang 30
Roll depan 29

S

Sampah organik 47, 50
Senam lantai dengan alat 27, 31, 33, 78, 81
Senam lantai tanpa alat 27, 28, 33, 76
Senam ritmik 35, 36, 38, 40, 41, 42
Sepak bola, 11, 12, 16, 18, 127, 128
Servis 60, 61
Servis atas 61
Servis bawah 60, 61
Sikap kapal terbang 28, 32, 34
Sikap kayang 28, 29, 32, 34
Sikap lilin 77
Sit up 22, 23, 25, 26
Smes 60
Sprint 10, 101

T

Teknik servis 61
Tonnis 1, 6, 7, 17, 18, 51

V

Virus Dengue 122, 126

Lampiran

Pengukuran Kesegaran Jasmani

1. Pengukuran Ketepatan (Tes Ketepatan Lempar Sasaran)

Tujuan : untuk mengukur ketepatan melempar sasaran.
Alat : target panahan dan 10 buah bola tenis. Target dipasang di dinding dengan batas bawah target berjarak 8 inch (20,32 cm).
Petugas : pemandu tes dan pencatat skor.
Pelaksanaan : peserta tes berdiri di belakang garis batas lemparan dan melempar ke tengah-tengah target dengan sekali pantul. Jarak peserta tes dengan target sejauh 7 meter.



Sasaran lempar

Penilaian: unjuk kerja yang akan dinilai adalah apabila:
a. lemparan tepat pada lingkaran kuning memperoleh nilai 9;
b. lemparan tepat pada lingkaran merah memperoleh nilai 7;
c. lemparan tepat pada lingkaran biru memperoleh nilai 5;
d. lemparan tepat pada lingkaran hitam memperoleh nilai 3;
e. lemparan tepat pada lingkaran putih memperoleh nilai 1;
f. apabila ada dua lingkaran yang dikenai bola, maka nilai yang paling rendah yang dimasukkan ke dalam perolehan angka, satu set lemparan terdiri atas 10 kali lemparan.

2. Pengukuran Kecepatan (Lari Cepat 50 yard atau 45,73 m)

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari.
Fasilitas dan Alat : lintasan lari, meteran, stopwatch, balok start, dan pita finis.
Petugas : pemberi aba-aba start, pengawas lintasan, pengambil waktu, dan pencatat skor.
Pelaksanaan : peserta tes berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Bersedia", peserta tes berjalan ke depan mengambil posisi start jongkok. Aba-aba yang digunakan adalah "Bersedia", "Siap", dan "Ya". Pada aba-aba "Ya", peserta tes berlari secepat mungkin sampai melewati garis finis.
Penilaian : skor yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai peserta tes selama menempuh jarak 45,73 m. Pencatatan waktu dilakukan sejak aba-aba "Ya" hingga dada peserta tes menyentuh pita garis finis.

3. Pengukuran Keseimbangan (*Test Stork Stand*)

Tujuan : untuk mengukur keseimbangan statis.
Alat : pengukur tinggi badan dan timbangan yang standar

Petugas : pengukur tinggi dan berat badan, serta pencatat skor.
Pelaksanaan : peserta tes berdiri tegak dengan satu kaki tumpu. Ujung jari kaki kiri diletakkan di belakang lutut kaki kanan dan letakkan kedua tangan pada pinggul. Dengan aba-aba yang diberikan, peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau berjinjit, pertahankan sikap ini selama mungkin dengan tumit tanpa menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul.



Pelaksanaan *test stork stand*

Penilain : skor waktu terbaik dari tiga kali percobaan dicatat dalam satuan detik. Semakin lama waktu berdiri, skor yang didapat semakin tinggi.

4. Pengukuran Koordinasi (Tes Koordinasi Mata dan Tangan)

Tujuan : untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
Alat : kapur atau pita untuk membuat batas, sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas bergaris tengah 30 cm, meteran dengan tingkat ketelitian 1 cm.
Petugas : pemandu tes dan pencatat skor.
Pelaksanaan : sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola tenis ke arah sasaran dan menangkap bola kembali dengan menggunakan salah satu tangan. Ulangi sebanyak 10 kali dan ditangkap oleh salah satu tangan secara bergantian. Setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan percobaan, agar mereka dapat beradaptasi dengan alat tes yang akan digunakan.
Penilaian : skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar dan tangkap bola peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan dengan tangan berbeda.

5. Pengukuran Fleksibilitas (Tes Duduk Jangkau)

Tujuan : untuk mengukur fleksibilitas otot pinggang, punggung, dan otot *harmstring*.
Fasilitas dan Alat: lantai padat dan rata, serta mistar.
Pelaksanaan : peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki dan lutut lurus ke depan selebar bahu. Di antara kedua kaki terdapat mistar dengan skala cm dan posisi 0 berada tepat pada ujung tumit. Selanjutnya, pelan-pelan peserta tes membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar. Peserta tes diberi kesempatan tiga kali.
Penilaian : skor terjauh dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.

Daftar Pustaka

Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.*

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pendidikan Jasmani & Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.

Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Giyarto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.

Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Jakarta: Deputi Pemberdayaan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

Mahendra, Agus. 2006. *Musik dan Gerak*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

———. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani.* ttp. Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa, Departemen Pendidikan Nasional.

Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.

Muthfisari, Alnurrizki. 2007. *Lingkungan Bersih Lingkungan Sehat*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2000. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan.* Jakarta: Pusat Bahasa dan Intan Pariwara.

———. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Sidik, Didik Zafar. 2006. *"Panduan Pelatihan Olahraga untuk Usia Sekolah"*. Dalam Aksi vol. 4 No. 3 September 2006.

Subardi, H dan Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

www.abdurrosyid.wordpress.com

www.herlinarose.blogsome.com

www.map-bms.wikipedia.org

www.moccasport.co.cc

www.radarsemarang.com

www.suaramerdeka.com

www.wikimu.com

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas IV SD/MI



SEHAT JASMANI, SEHAT ROHANI

Apakah kamu pernah terserang flu? Bagaimana rasanya ketika flu menyerang? Kepalamu pasti pening dan hidung tersumbat. Makan menjadi tak enak, tidur pun tak nyenyak. Jangankan untuk bermain, untuk bernapas pun susah kalau hidung mampet.

Flu biasanya menyerang ketika kondisi tubuh kita sedang lemah. Bahkan, bukan hanya flu saja. Akan tetapi, jika kondisi tubuh kita bugar, segala macam penyakit tidak berani menghampiri kita. Nah, kalau tidak ingin terserang penyakit, jagalah selalu kebugaran tubuhmu.

Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Selain itu, rajinlah berolahraga. Lari-lari kecil, jalan kaki, atau senam sudah cukup untuk menjaga kebugaran tubuhmu asal kamu lakukan secara rutin dan teratur. Dan, jangan lupa selalu menjaga kebersihan.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat?

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) bukan semata-mata mengajarkan kesehatan jasmani. Dibalik pelajaran Penjasorkes juga terkandung muatan budi pekerti dan akhlak mulia. Muatan itu berisi pengembangan sikap jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, percaya diri, dan sportif. Sikap-sikap tersebut jika kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari, niscaya kesehatan rohanimu akan terjaga. Jika jasmani dan rohanimu dalam keadaan sehat, semuanya akan menjadi mudah. Hidupmu pasti sukses kelak di kemudian hari.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-059-7 (jil. 4g)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.532,00*